

Revista FEM International

HISTORIA / NUESTRA: SEÑORA DE
GUADALUPE, PATRONA DE MEXICO Y
EMPERATRIZ DE AMERICA

SALUD / NIÑOS SIN TOLERANCIA
A LA FRUSTRACION: LA CRIANZA
MODERNA Y EL ROL CLAVE DEL PEDIATRA

GOURMET / COMIDA TIPICA
DEL OTOÑO EN JAPON / ESTRELLAS DE
NAVIDAD / LA HALLACA DE VENEZUELA

DICIEMBRE 2025 | EDICION # 166 | ESTADOS UNIDOS



FEM INTERNATIONAL

Scan
to discover !



https://archive.org/details/@fem_international_tv

¡FELIZ NAVIDAD!

LAS TRADICIONES DE NAVIDAD
EN NUESTROS PAISES



Revista
FEM International

**AHORA MAS CERCA
QUE NUNCA**



**WhatsApp
Business** ✓

GUARDE NUESTRO NUMERO

+1 551 254 8201

Somos parte de la comunidad Latina en el estado de Jew Jersey y aspiramos a seguir creciendo nuestra presencia aún más. Si desea dar a conocer su emprendimiento o tiene preguntas, simplemente contáctenos vía WhatsApp. Llegar a audiencias globales nunca ha sido más fácil que ahora.

SUSCRIBANSE GRATIS AQUI

<http://bit.ly/revistafemwhatsapp>



La nueva generación de la radio online

RADIO DIGITAL

DESDE
NEW JERSEY

ESCUCHANOS EN VIVO

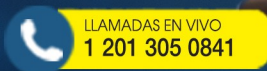
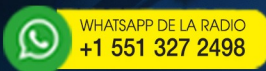
Disfruta de buena
música de todos los
géneros, durante
toda la semana.

Consentimos tus oídos
con la mejor música

ZENO



myTuner



<https://bit.ly/luna9radiodigital>



contents

- 08 Nuestra Señora de Guadalupe, patrona de México y emperatriz de América
- 18 Los consumidores de Estados Unidos compran en línea: 11800 millones de dólares durante el Black Friday.
- 20 Unidigi A75X: El gama de entrada con Android de 16

GOURMET

- 23 COMIDA TIPICA DEL OTOÑO EN JAPON
- 26 ARTICULO: La Hallaca: Tradición de Venezuela.
- 29 ESTRELLAS DE NAVIDAD
Receta de D' Nonna Silvia Dulces

SPOTLIGHT

- 32 VIDA Y BIENESTAR
¿Cómo preparamos para despedir el año 2025? Un cierre consciente para comenzar un nuevo ciclo
- 34 INMIGRACION
Rechazo a nacionalizar los abusos de la frontera
- 36 ESPIRITUAL
Contratos del alma
- 34 JUVENTUD CONSCIENTE
Arte: La creatividad en el desarrollo humano
- 40 DEJANDO HUELLAS
La Navidad en el trazo
- 42 RADIO ONLINE
Lo mejor del mes de Octubre en luna 9 Radio Digital
- 44 PORTADA
Las tradiciones de Navidad en nuestros países



SECCION ESPECIAL ADVERTISING

- 73 GUIA COMERCIAL Lista de patrocinadores
- 12 PROFESIONALES RECOMENDADOS Los más destacados quienes impactan nuestra comunidad



CONDICIONES

©FEM International Magazine ® (*Fe y Esperanza Magazine LLC*) is a Registered Trademark. The products and services promoted in this magazine are responsibility of their owners. The articles written for this magazine are responsibility of their writers. Graphic designs and or ads created for advertising purposes are intellectual property of Fe y Esperanza Magazine LLC. Each ad is personalized for our sponsors.



PLATINUM

LA INVERSION QUE TRANSFORMA SU VISIBILIDAD EN RESULTADOS MEDIBLES

SI VIVES EN MEXICO Y ERES MEDICO, ABOGADO O EMPRENDEDOR, ESTE ES TU MOMENTO.

- Dos páginas mensuales en revista, ideal para artículos que posicionan.
- Una página completa de anuncio publicitario
- Presencia exclusiva en "Profesionales Recomendados"
- Jingle radial semanal en Luna 9 Radio para impactar y atraer.



<https://bit.ly/miplanplatinum>

Informes: +1 551.254.8201



**LA FAMILIA DE
FEM INTERNATIONAL
GROUP**

**AGRADECE A SUS
PATROCINADORES
POR SU CONSTANTE APOYO**

PUBLISHER | EDITOR IN CHIEF
Francisco Isla

**PRODUCCION
VICE-PRESIDENTE**
María Isla

RELACIONES PUBLICAS
María Luis a Alcalá

**COLUMNISTAS
INTERNACIONAL**
Dr. Antero Flores Aráoz
Columnista Honorario desde Lima—Perú

GOURMET
Silvia Alicia Noceda Rodríguez
CEO D'Nonna Silvia Dulces, Lima—Perú

DEJANDO HUELLAS
Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez
Artista plástico

INMIGRACION
Marinbel Hastings
Asesora Ejecutiva de America's Choice

VIDA Y BIENESTAR
María Luisa Alcalá González
Terapeuta Sistémica, Tanatóloga y escritora Mexicana.

DESTINOS
Irene Abecia
Guía de turismo desde España

CULTURAL
Isabel María Valencia
Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores

ESPIRITUAL
Karla Reyes Cantí
Mensajera y Consejera Angelical, creadora de "Bálsamo Para El Alma"

EMBAJADORES
Jesús María Ludi
Embajador Para La Paz y escritor argentino

CONTACTO
VENTAS Y PUBLICIDAD EN USA
Tel: (201) 351-3907 | WhatsApp +15512548201
feyesperanzamag@gmail.com



<https://bit.ly/revistasfem>

contents

FEATURES

50

SALUD

Niños sin tolerancia a la frustración:
La crianza moderna y el rol clave del
pediatra.

54

LA MANQUITA

Artículo de Irene Abecia Campos
desde España

70

BELLEZA

Miss Universo 2025

80

ENTRETENIMIENTO

League Phase Pots
.Notas de fútbol

84

EVENTOS



NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE, **PATRONA DE MEXICO Y EMPERATRIZ DE AMERICA**

voy corriendo a cumplir lo que me mandas. Yo soy tu humilde siervo". Y fue de prisa a la ciudad. Pero cuando el obispo Juan de Zumárraga escuchó, no le creyó y le respondió: "Otro día vendrás y te oíré despacio". Juan Diego volvió muy triste. Fue a la cumbre del cerro y Juan Diego volvió muy triste. Fue a la cumbre del cerro y encontró allí a la Señora del Cielo que lo esperaba. "Señora, niña mía, expuse tu mensaje al obispo, pero no me creyó. Quizás pensó que es invención mía. Te ruego que se lo encargues a alguno de los principales para que le crean, porque yo soy un pobre hombrecillo. Perdóname que te cause esta pesadumbre, Señora y Dueña Mía". Ella le respondió: "Oye, hijo mío, el más pequeño, es preciso que tú mismo solicites y ayudes a que se cumpla mi voluntad. Mucho te ruego, hijo mío, y aún te mando, que otra vez vayas mañana a ver al obispo. Dile que yo, en persona, la siempre Virgen María, Madre de Dios, te envía, para hacerle saber mi voluntad: que deben hacer el templo que les pido".

Al día siguiente, el obispo tampoco le creyó a Juan Diego y le dijo que era necesaria alguna 'señal maravillosa' para creer que lo enviaba la Señora del Cielo. El lunes, Juan Diego no volvió al sitio donde se le aparecía nuestra Señora porque su tío Bernardino estaba muy grave y le rogó que fuera a la capital por un sacerdote. Dio la vuelta por otro lado del Tepeyac, para que no lo detuviera la Señora del Cielo, y llegar pronto. Mas Ella, le salió al encuentro y exclamó:

"Hijo mío, no es tan importante lo que te asusta y aflige. No se entristezca tu corazón ni te llenes de angustia. ¿Acaso no

estoy yo aquí, que soy tu Madre? ¿Acaso no soy tu ayuda y protección? No te aflijas por tu tío, que en este momento ha quedado sano. Sube ahora al cerro y hallarás distintas flores. Córtalas y tráelas". Juan Diego subió al cerro y se asombró muchísimo al ver tantas y exquisitas rosas de Castilla, siendo tiempo de mucho hielo en el que no aparece rosa alguna y menos en esos pedregales. Llenó su poncho blanco con aquellas rosas y Ella le dijo: "Hijo mío, esta es la prueba que llevarás de parte mía al obispo. Eres mi embajador, muy digno de confianza. Sólo delante de él despliega tu manta y descubre lo que llevas. Contarás todo lo que viste para que construya el templo".

Desenvolvió su manta y las rosas se esparcieron por el suelo y, de repente, se dibujó en ella la preciosa imagen de la Virgen María, como se la venera hoy en el templo de Guadalupe, en Tepeyac. Luego que la vieron, el Obispo y todos los que allí estaban, se arrodillaron llenos de admiración. El obispo tomó la manta y la llevó con gran devoción al altar de su capilla. Con lágrimas de tristeza rezó y pidió perdón por no haber aceptado antes el mandato de la Virgen. La ciudad entera se conmovió y venían a admirar la devota imagen y a rezarle. Y le pusieron por nombre la "Virgen de Guadalupe", según el deseo de Nuestra Señora. Juan Diego pidió permiso para ir a ver a su tío Bernardino, que estaba muy grave. El obispo envió personas para acompañarlo. Al llegar, vieron a su tío muy contento y que nada le dolía. Y supieron que quedó instantáneamente sano cuando la Virgen dijo a Juan Diego: "No te aflijas por la enfermedad de tu tío, que en este momento ha quedado sano".

En la vigilia de la fiesta de Nuestra Señora de Guadalupe, Patrona de México y Emperatriz de América, cuya festividad se celebra el 12 de diciembre, recordamos su historia.

Un sábado de diciembre del 1531, el indígena Juan Diego, iba de madrugada a la ciudad de México. Al llegar al cerro Tepeyac escuchó que le llamaban desde el cerro: "Juanito, Juan Dieguito".

El subió y vio una Señora de sobrehumana belleza, vestida brillante como el sol, que dijo: "Juanito: el más pequeño de mis hijos, yo soy la siempre Virgen María, Madre del verdadero Dios, por quien se vive. Deseo que se construya aquí un templo, para en él mostrar y prodigar todo mi amor, compasión, auxilio y defensa a todos los moradores de esta tierra y a todos los que me invoquen y en Mí confíen. Ve donde el Obispo y maniéstale que deseo un templo en este llano. Pon todo tu esfuerzo. Ten seguro que te agradeceré bien y te lo pagaré". El se arrodilló y dijo: "Señora mía,



BERLIN: 36 AÑOS SIN MURO

En toda ciudad de bien presume de un centro definido, Berlín juega al despiste dispersándose entre varios. Sus múltiples cogollos se desparraman, encima, a distancias maratonianas por sus viejos universos enfrentados del Este y el Oeste. En Noviembre se cumplen treinta años de la caída del Muro, y las diferencias entre ambos no han desaparecido del todo, a pesar de las mil y una obras que, desde entonces, vienen cosiendo sus calles. Tanta grúa y tanta zanja no ha amilanado al torrente de admiradores dispuesto a sacarle tajada. Pero el que avisa no es traidor: no será pan comido meterle mano a esta urbe inconformista y dual que solo se parece a sí misma.

Al margen de carecer de un

único eje alrededor del cual se vertebre lo demás, las caminatas pueden ser de órdago, aunque ayuda la eficacia del transporte público, así como las bicis, cada vez más populares entre sus tres millones y medio de almas y los trece de visitantes que le vienen cayendo al año. Por otro lado, la barbaridad de arte que encierran sus museos, de huellas de la historia reciente de Europa y de barrios a explorar hace que el típico city break de un fin de semana se le quede pero que muy corto. Y luego está esa personalidad tan suya—"no es Alemania", se repite a menudo—, por no hablar de la muda de piel —¡otra más!— en la que está inmersa la que, solo en el siglo XX, fuera capital de Prusia, de la República de Weimar, del Tercer Reich y de la Alemania reunificada.

Si a las casas okupa y demás iconos de la contracultura no les quedó otra que hacerles por el Este un hueco a los centros comerciales, los alquileres disparados de los últimos tiempos andan provocando otra mutación por áreas antaño marginales del Oeste, como Kreuzberg o Neukölln. Al calor de unos alquileres irrisorios, a sus obreros e inmigrantes, sobre todo turcos, se les fue sumando un ejército de modernos que, con sus cafés vao, sus tienditas de comercio justo y sus coworking los pusieron en el punto de mira de la movida alternativa. Entre esta gentrificación galopante y los pisos de alquiler turístico, sus vecinos de toda la vida cada vez lo tienen más difícil para quedarse en su barrio. Y, aunque ya quisieran en París o en Londres unos precios como los de Berlín, también muchos de los jóvenes llegados después andan buscando a dónde mudarse. Incluso se están viendo obligadas a migrar a zonas más baratas algunas de las miles de startups que, en la década pasada, convirtieron sus calles en una especie de Silicon Valley para emprendedores y creativos de media Europa, españoles incluidos.



ADIOS JESUS "CHUCHI" GARCIA

Lamentamos comunicar el fallecimiento del oficial de policía Jesús García después de una valiente y prolongada lucha contra la ELA (enfermedad de Lou Gehrig) el 22 de noviembre de 2025.

Jesús "Chuchi" García falleció pacíficamente el sábado 22 de noviembre de 2025 en su residencia.

Residente de North Bergen, Nueva Jersey, nació en La Habana, Cuba, hijo de Norma Almanguer y del difunto José García.

Jesús sirvió con orgullo a las comunidades de Fairview y

Guttenberg como oficial de policía. Como comandante del Departamento de Policía de Guttenberg de la Guardia de Honor y miembro del Equipo de Respuesta Especial, sirvió con valentía e inquebrantable dedicación. Luchó valientemente contra la ELA (esclerosis lateral amiotrófica) desde 2021, afrontando cada día con persistente fortaleza hasta el final.

Le sobreviven su amada esposa, Marlene García, y su hija, Lauren García Marcigliano, y su esposo, Genaro.

Deja atrás a sus queridos nietos, Julian Jesús y Valentina

María.

Jesús será recordado con cariño por su madre, Norma, y su perro, Diesel.

El velorio para familiares y amigos se llevó a cabo el martes 25 de noviembre de 2025, de 4:00 a 8:00 pm en la funeraria.

El velorio matutino se realizó el miércoles 26 de noviembre de 2025, de 9:00 a 10:00 am.

Se ofreció una bendición a las 9:45 am.

¡Paz para su alma y fuerza para su familia!



FEM International

Informes y Ventas de Publicidad:
feyesperanzamag@gmail.com | (201) 351-3907

"El vacío que deja una persona querida es imposible de llenar, pero su amor, su esencia y todo lo que compartieron siempre vivirá en ti".



**PROFESIONALES
RECOMENDADOS**

COMPROMISO, CALIDAD Y CONFIANZA EN UN SOLO LUGAR

Encontrar a la persona indicada para un trabajo no siempre es fácil. A veces nos topamos con opciones que prometen mucho, pero no cumplen, y eso genera desconfianza. En FEM International creemos que la confianza se construye a través de la responsabilidad, la seriedad y, sobre todo, la calidad humana de quienes ofrecen sus servicios.

Por eso nace Profesionales Recomendados: un espacio pensado

para acercarte a especialistas que no solo cuentan con experiencia y trayectoria, sino que también entienden lo importante que es brindar un trato cercano, transparente y comprometido. Aquí encontrarás a personas que trabajan con pasión, que cumplen lo que prometen y que buscan aportar soluciones reales a tus necesidades.

Porque cuando eliges bien, no solo resuelves un problema: también ganas tranquilidad.

PROFESIONALES

Ingrid Echeverría Attorney at Law

424-57th Street
West New York, NJ
07093
(201) 295-8999

María Librada Hinojosa Flores

Escritora Best Seller
Amazon
[https://
amzn.to/4dNsZBm](https://amzn.to/4dNsZBm)

María Luisa Alcalá González

Terapeuta sistémica,
Tanatóloga
Monterrey, Nuevo León,

México y Estados Unidos

WhatsApp:

+523141098502

PediaCrece

Dra. Paulina Tejera Baños
Colonia Roma Sur
Delegación Cuauhtémoc
CDMX—México
Tel: +52532130392

Anúnciese
con nosotros

201-351-3907

Revista
FEM International

Crezcamos
juntos

Revista
FEM International

+1 551 254 8201



[editorial]



Tradiciones que iluminan nuestro mundo

Diciembre siempre llega con un brillo distinto. Un brillo que no depende de las luces ni del calendario, sino de aquello que llevamos dentro: las memorias, los aromas, los acentos y los rituales que viajaron con nosotros desde cada rincón de América Latina. En esta edición —la número 166— celebramos justamente eso: el poder de las tradiciones navideñas que nos unen más allá de las fronteras, recordándonos quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde seguimos caminando.

Este mes, FEM International se viste de fiesta con una mezcla perfecta de emoción, espiritualidad y celebración, invitando a nuestras lectoras a reencontrarse con su niña interior, con su familia, con su cultura... y también con sus sueños para el Año Nuevo.

Como cada Diciembre, nuestras secciones se convierten en pequeñas ventanas al mundo. En *Destinos*, viajamos hacia paisajes paradisíacos. En *Gourmet*, nos dejamos abrazar por los sabores que marcan nuestras mesas decembrinas. Vida y Bienestar nos recuerda que el autocuidado es el regalo que nunca pierde valor, mien-

tras que Espiritualidad nos invita a una pausa consciente para agradecer lo vivido.

En *Dejando Huellas*, destacamos la Navidad en trazos con una grandiosa exposición artística que nos inspiran; y en nuestra *Galería Virtual*, la creatividad se enciende con obras que celebran el color y la diversidad. Desde Internacional (Perú) y nuestra sección *Cultural*, profundizamos en propuestas literarias que conectan nuestra identidad con el mundo global.

Este número también nos llena de alegría introducir nuestra nueva sección: *Business*, escrito por Graciela Velasco Aguirre, diseñada especialmente para emprendedoras, profesionales y amas de casa que buscan crecer, prosperar y convertir sus ideas en oportunidades reales. Aquí compartimos tips prácticos para multiplicar ingresos, fortalecer negocios y alcanzar independencia económica, porque el empoderamiento también es financiero.

Y como Diciembre es sinónimo de música, belleza y celebración, nuestras secciones de *Farándula*, *Música* y *Belleza* brillan con historias frescas, femeninas e inspiradoras.

Finalmente, celebramos un hito

importante: el artículo especial dedicado a lo mejor del año en nuestra radio online. Una programación que no solo acompañó a miles de mujeres cada día, sino que creó una verdadera comunidad. Una conexión profunda con la audiencia que sigue revolucionando la forma en que escuchamos, compartimos y crecemos juntas.

Queridas lectoras, gracias por acompañarnos un año más.

Gracias por permitirnos entrar a sus hogares, a sus momentos de calma, a sus búsquedas personales. Que esta Navidad llegue colmada de luz, amor y esperanza. Y que el Año Nuevo las encuentre más fuertes, más conscientes y más conectadas con su propósito.

Desde la gran familia de FEM International, les deseamos una temporada llena de magia... y un 2026 para brillar sin límites.

Francisco Isla
ENTREPRENEUR

El equipo de Luna 9 Radio Digital
les desea una



¡Feliz
Navidad!

para todos nuestra familia Luna 9, seguidores,
patrocinadores, colaboradores y amigos.

<https://bit.ly/luna9radiodigital>



TRUMP REDUCE LOS ARANCELES AL CAFÉ, PLATANO, CARNE DE RES Y OTROS PRODUCTOS

Fuente: *Agencia EFE*

Además del café, los plátanos y la carne de res, la Casa Blanca anunció la exención arancelaria para diversas frutas como tomates, aguacates, cocos, naranjas y piñas.

El presidente estadounidense, Donald Trump, eximió este viernes de sus aranceles más altos a varias importaciones agrícolas clave, entre ellas café, plátanos y ciertos productos de carne de res, en un intento por aliviar la presión sobre los precios de los alimentos en Estados Unidos.

La decisión, adelantada en una orden ejecutiva publicada por la Casa Blanca, reduce de inmediato los aranceles aplicados este año a una serie de productos agrícolas considerados de consumo esencial, con el objetivo de abaratar su importación y contener los precios internos.

La medida instruye al Departamento del Tesoro y a la Oficina del Representante Comercial (USTR) a suspender temporalmente las tarifas más altas y a revisar su impacto económico, en un intento por aliviar la presión sobre los hogares y responder a las críticas por el encarecimiento de alimentos básicos.

Además del café, los plátanos y la carne de res, la Casa Blanca anunció la exención arancelaria para diversas frutas como tomates, aguacates, cocos, naranjas y piñas.

Inclusión de té y especias esenciales

La orden también abarca el té negro y verde, así como especias ampliamente utilizadas en la industria alimentaria, entre ellas la canela y la nuez moscada.

La decisión de Trump llega un día después de haber alcanzado acuerdos comerciales para reducir aranceles a bienes importados desde países como Argentina, El Salvador, Ecuador y Guatemala, cuatro países latinoamericanos con los que la Administración republicana tiene buena sintonía a nivel diplomático.

El nuevo marco libera del arancel recíproco del 10 % o del 15 % a los países mencionados y tendrá un impacto directo en los productos agrícolas que han sido beneficiados con la orden ejecutiva de este viernes.

El cambio supone un giro respecto a la postura habitual de Trump, que ha defendido los aranceles, desde el arranque de su mandato en enero, como herramienta para proteger a los trabajadores y a la industria estadounidense.

Con esta flexibilización, la Administración busca contener los precios en los supermercados y responder a las críticas recibidas contra su Administración una semana después de que los republicanos perdieran de forma categórica diversas elecciones de alcaldías y gobernaciones en estados claves del país donde se disputarán las elecciones intermedias en 2026.



LOS CONSUMIDORES DE ESTADOS UNIDOS COMPRAN EN LINEA: **11.800 MILLONES DE DOLARES DURANTE EL BLACK FRIDAY**

Fuente: *Agencia EFE*

Los consumidores de Estados Unidos gastaron durante el Black Friday 11.800 millones de dólares en compras en línea, un 9,1 % más que el año anterior, según la firma Adobe Analytics. En un comunicado, la entidad indica que el tráfico en línea tuvo su pico más alto entre las 10:00 y las 14:00 hora este, un periodo en el que los compradores gastaron 'online' 12,5 millones de dólares por minuto.

La firma anota, además, que las ventas en Internet aumentaron de manera notable en el caso de las consolas de videojuegos (1.900 %); los televisores (un 1.740 %); auriculares y altavoces (1.700 %) y refrigeradores (1.630 %), entre otros.

En concreto, hubo fuertes rebajas en sectores como el de juguetes, donde los descuentos alcanzaron el 30 % sobre el precio original, así como en la electrónica (29 %), los televisores (24 %) o la ropa (25 %).

En su caso, entre los juguetes más vendidos figuran productos de LEGO, pistolas Nerf, juegos de mesa o cartas Pokémon, mientras que de las consolas más vendidas destacan la Nintendo Switch 2, la Xbox Series X y la PlayStation 5.

El papel de las redes sociales y la IA

Este año, el 55,2 % de las ventas en Internet se realizaron desde dispositivos móviles, lo que supone un total de 6.500 millones de

dólares.

«El móvil es ahora la forma dominante de compra durante la temporada navideña, algo que tiende a apoyar compras impulsivas y, por lo tanto, a aumentar el crecimiento del comercio electrónico», apunta la entidad.

De acuerdo con Adobe, el ingreso procedente de redes sociales representó el 3,4 % de las compras en línea, un incremento interanual del 54,5 %.

La inteligencia artificial (IA) también jugó un papel fundamental en este Black Friday, pues el tráfico generado por esta tecnología hacia webs minoristas en EEUU aumentó un 805 % interanual.

Los consumidores utilizaron la IA para encontrar ofertas e investigar sobre productos, especialmente videojuegos, electrodomésticos, electrónica, juguetes y artículos de cuidado personal o para bebés.

En este sentido, los compradores que encontraron un sitio web gracias a la IA tuvieron un 38 % más de probabilidades de realizar una compra, frente a otras fuentes de tráfico



Happy Holidays!

REVISTA MULTICULTURAL E INFORMATIVA COMPARTIENDO
MENSAJES POSITIVOS DESDE ESTADOS UNIDOS PARA EL MUNDO DESDE EL 2011





Revista
FEM International



**MANTENGANSE INFORMADOS CON
FEM INTERNATIONAL MAGAZINE**

SIGN UP!

ENTERESE DE NOTICIAS INTERNACIONALES,
RECETAS GASTRONOMICAS, TURISMO,
TEMAS DE MOTIVACION, LIDERAZGO, DEPORTES,
DESAFIOS FINANCIEROS, INMIGRACION Y MAS.

<http://eepurl.com/ggiPT1>

UMIDIGI A75x

6.75" 90Hz Eye-Care Display
5000mAh Massive Battery | Android 16 (Go Edition)
IP54 Dust and Water Resistance



UMIDIGI A75X: EL GAMA DE ENTRADA CON ANDROID 16

Fuente: *Tecnología Geeks y gadgets—Henry Ramírez*

La honestidad es clave al mirar el mercado actual. Los teléfonos inteligentes económicos se han vuelto un campo de batalla muy competitivo

UMIDIGI A75x es el nuevo dispositivo que busca redefinir las expectativas en el segmento económico. La compañía UMIDIGI ha decidido presentar un modelo que, aunque posicionado oficialmente como económico, presenta características que usualmente se ven en equipos de mayor precio.

La honestidad es clave al mi-

rar el mercado actual. Los teléfonos inteligentes económicos se han vuelto un campo de batalla muy competitivo. Vemos cómo las marcas luchan por incluir pantallas con alta tasa de refresco, baterías de gran capacidad y diseños que ya no parecen baratos.

Ahora, UMIDIGI busca mover sus fichas. Su nuevo A75x llegará pronto al mercado global. Llamarlo simplemente un teléfono de gama de entrada parece no hacerle justicia. Todo en su hoja de especificaciones parece ir un paso más allá de lo que se espera por su precio

Un Diseño Que Se Siente Premium

Lo primero que llama la atención es su apariencia. UMIDIGI claramente ha puesto esfuerzo en el diseño del A75x. No se observan colores llamativos o plásticos brillantes que denoten bajo costo.

Se opta por un diseño limpio, refinado y maduro. El módulo de la cámara, de forma cuadrada con bordes redondeados, se integra limpiamente en el panel trasero. Destaca una singular franja vertical de cristal que le otorga un toque moderno.

Es un teléfono elegante y discreto. A primera vista, muchas

personas podrían pensar que se trata de un dispositivo de gama media, gracias a sus acabados cuidados.

La Pantalla Se Pone Seria: 90 Hz En La Gama Económica

Mientras muchos teléfonos en este rango de precio todavía se quedan en paneles de 6,5 pulgadas con tasas de refresco estándar, el A75x da un salto. Incorpora una gran pantalla de 6,75 pulgadas.

La característica más notable de este panel es su frecuencia de actualización de 90 Hz. Esto tiene una aplicación directa en la experiencia de uso diaria.

Ver videos, series en plataformas de streaming o simplemente navegar por aplicaciones y sitios web resulta más inmersivo. La fluidez es mayor de lo que cabría esperar en esta categoría de precios.

Más Allá De Lo Estándar

La sensación que ofrece es la de tener una mini pantalla de cine en la mano. La mayor frecuencia de actualización hace que cada deslizamiento del dedo sobre el panel sea suave.

Esto también se traduce en una mayor comodidad visual. Ayuda a reducir la fatiga ocular después de largas sesiones de uso. A veces, al revisar sus especificaciones, uno podría preguntarse si UMIDIGI olvidó que este equipo pertenece a la gama de entrada.

Potencia Y Batería Sin Sacrificios

El rendimiento y la autonomía son dos de los puntos más observados

por los compradores en el segmento económico. El A75x busca ofrecer un equilibrio notable entre estos dos aspectos.

En su interior, el A75x funciona con un procesador UNISOC de ocho núcleos. La marca asegura que este chip es sólido, estable y ofrece un bajo consumo de energía, optimizando la duración de la batería.

Rendimiento Confiable Para El Día A Día

El procesador viene acompañado de 4 GB de RAM física. A esto se le suman 8 GB de expansión virtual, también conocida como RAM dinámica. Esto permite que el teléfono alcance hasta 12 GB de RAM total cuando sea necesario.

Gracias a esta configuración, la multitarea debería ser sencilla. Los usuarios podrán mantener varias aplicaciones abiertas en segundo plano sin experimentar problemas evidentes o ralentizaciones.

El almacenamiento interno es de 64 GB. No es una cifra enorme si se compara con la gama alta, pero se considera adecuada para el uso diario de la mayoría de las personas. El objetivo de UMIDIGI no es romper récords en pruebas de rendimiento. Su meta es ofrecer un desempeño fluido y fiable que no defraude en las tareas cotidianas.

AFIRMACIONES POSITIVAS

Cortesía de FEM International Magazine

Invierno

Motivación para la resiliencia y la esperanza

1 A veces perder es la única manera de aprender a ganar." - Anónimo

"Cada tormenta termina dejando un cielo más limpio." - Maya Angelou

3 "El bambú que se dobla es más fuerte que el roble que resiste." - Proverbio japonés

"La esperanza es la fuerza que nos mantiene de pie cuando todo parece derrumbarse." - Anónimo

5 "No importa lo lento que avances, siempre que no te detengas." - Confucio





*La familia FEM International Group
les desea una Feliz Navidad.
Que el Año Nuevo les traiga salud
alegría y prosperidad para nuestros
lectores, colaboradores y patrocinadores.*



[<< REGRESO A CONTENIDO](#)

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 24 | Comida típica del otoño en Japón |
| 26 | La Hallaca—Tradición de Venezuela |
| 28 | La Mavidad |
| 29 | Estrellas de Navidad |



COMIDA TIPICA DEL OTOÑO

EN JAPON

La comida típica del otoño en Japón es uno de los principales atractivos de esta época del año para quienes tiene la suerte de viajar al País del Sol Naciente en los meses de octubre, noviembre o diciembre.

La cocina japonesa de otoño es una invitación a disfrutar de la naturaleza y sus ciclos. Cada ingrediente refleja la conexión entre las estaciones y la vida cotidiana. Hay un buen número de platos típicos y especialidades regionales y estaciones que solo vas a poder probar en Japón durante el otoño.

Aquí te muestro una lista de platos típicos para que descubras la dimensión otoñal del sabor durante tu viaje por el país nipón. Ojalá hubiéramos tenido nosotros esta información cuando viajamos por primera vez a Japón, precisamente en otoño.

Descubre los sabores del otoño en Japón

El otoño en Japón no solo se vive con los ojos, disfrutando del espectacular momiji (cambio de color de las hojas), sino también con el paladar. A medida que llega el otoño, el reconfortante olor de las batatas asadas inunda el aire en pueblos y ciudades. Los menús de restaurantes y cafeterías se llenan con ingredientes como las castañas y ciertas setas. Esta temporada trae consigo una rica variedad de platos tradicionales japoneses que destacan por sus ingredientes de temporada, como el boniato, las setas matsutake, las castañas y el sanma (さんま) o saira (さいら), es decir, la paparda del Pacífico.

En este artículo vamos a recorrer los sabores más representativos de la comida japonesa típica de otoño. Recomendaciones ideales para viajeros gastronómicos que desean explorar más allá del sushi y el ramen.

¡Prepárate para saborear el Japón otoñal como un local! En Japón, el cambio de estación se celebra con entusiasmo y el otoño no es una excepción. Desde puestos de comida callejera y tiendas de conveniencia hasta

cafés y restaurantes locales, la comida japonesa de otoño deja su huella.

Platos típicos de la comida japonesa de otoño que no te puedes perder

Aquí tienes una lista de platos (la mayoría bastante sencillos pero muy sabrosos) así como algunos ingredientes típicos de la comida de Japón en otoño.

Yaki Imo o batata asada

Como dije antes, uno de los olores más reconfortantes es el yaki imo (焼き芋) o batata asada, el bocado callejero más representativo del otoño. Podrás encontrar esta sencilla delicia en puestos callejeros (sobre todo durante la celebración de festivales), en konbinis o en supermercados. Los vendedores ambulantes suelen venderlos en camionetas equipadas con parrillas de leña, que dejan un maravilloso olor a leña ardiendo. Es uno de los platos «yakimono» (a la parrilla o a la plancha) más populares:

Nabe (estofados japoneses) Llega el otoño y sus noches frescas. Nada mejor en esta época que un reconfortante plato caliente de nabe (鍋). El nabe o estofado japonés es la máxima expresión de la comida reconfortante en otoño e invierno en Japón. En realidad no es un solo plato, sino una categoría de platos, todos ellos muy personalizables y, por lo tanto, ideales para vegetarianos y veganos. Las versiones más populares son el oden, el sukiyaki y el yosenabe.

El oden (おでん) es un abundante guiso de una sola olla conocido por su simplicidad y ricos sabores. Por lo general, consiste en un caldo hirviendo a fuego lento, a menudo dashi (de pescado y algas), al que se le agregan ingredientes que absorben la sabrosa esencia del caldo mientras se cocinan lentamente. Los ingredientes varían según la región y las preferencias personales.

Los más comunes son el rábano o daikon, huevos duros, el shirataki, el pastel de pescado o chikuwa y el tofu. El oden se puede adquirir también en las tiendas 24 horas (konbini).

El sukiyaki (すき焼き) se cocina con carne (generalmente lonchas muy finas de ternera o res, aunque en Hokkaido o Niigata no es infrecuente que se utilice cerdo) o bien tofu (en su versión vegetariana), verduras de temporada, setas (shiitake y enoki, por ejemplo) y fideos shirataki. Entre las verduras, las más habituales son el negi (cebollino), col china y shungiku. Existen dos estilos de preparación:

- En la región de Kantō (Tokio), los ingredientes se cuecen en la mezcla de mirin, azúcar y salsa de soja.
- En Kansai (Osaka, Kioto) primero se cocina parcialmente la carne a la plancha en la cacerola. Después, se añaden el resto de ingredientes sobre la carne y se llena la cacerola con la salsa.

Dobin Mushi La dobin mushi (土瓶蒸し) es una sopa ligera al vapor servida en una pequeña tetera (dobin). Un clásico absoluto del otoño. Elegante, sutil y profundamente otoñal. El ingrediente estrella suele ser la seta matsutake, junto con camarones, pollo y yuzu. Se vierte el caldo caliente en una taza y se disfruta el aroma antes de saborear los ingredientes.

Setas Matsutake En el extenso universo de hongos japoneses, las setas matsutake ocupan un lugar privilegiado. Consideradas las reinas del bosque, su aroma terroso y su sabor especiado son inconfundibles. Muy apreciadas por su textura carnosa y su sutil sabor a nuez, las matsutake se utilizan en sopas, arroces y platos a la parrilla que destacan su perfume natural. Son tan codiciadas que su recolección marca el inicio simbólico del otoño gastronómico en Japón.



LA HALLACA - TRADICION DE VENEZUELA

Has oído hablar de la hallaca navideña venezolana? Es uno de los platos más emblemáticos y representativos de Venezuela, mucho más que una simple receta: es una tradición familiar que une a sus miembros en la elaboración de esta deliciosa preparación, fundamental en las celebraciones navideñas del país. Para muchos venezolanos, la hallaca simboliza unión, memoria y herencia culinaria, ya que su receta se transmite de generación en generación, convirtiéndose en un verdadero ritual navideño donde todos participan.

En términos estrictos, la hallaca es una masa de maíz rellena con un guiso de carnes y vegetales, que luego se envuelve en hojas de plátano para cocerse. Sin embargo, su preparación no es universal: existen numerosos estilos y tipos de hallacas que varían según la región, los ingredientes disponibles e incluso las tradiciones familiares, reflejando la rica diversidad cultural de Venezuela.

Origen e historia de la hallaca

Aunque no tenemos un relato oficial sobre la verdadera historia de la hallaca en Venezuela, la versión más aceptada entre los venezolanos es aquella que sitúa el origen de este plato en la época colonial, aproximadamente en el siglo XVI. La teoría más popular explica que la hallaca nació del encuentro gastronómico entre indígenas, africanos y españoles cuando los indígenas, utilizando la masa de maíz como base, aprovechaban los restos de las comidas de los hacendados mezclándolos y envolviéndolos en hojas de plátano para cocinarlo todo junto. Fue así como surgió el relleno de las hallacas, haciendo de este un plato de cocina de aprove-

chamiento y convirtiendo este proceso en una receta que terminó fusionando culturas. En términos etimológicos, si nos fijamos en su nombre, hallaca podría derivar de diversas palabras: del guaraní "ayúa" o "ayuar", que significa "mezclar", o del propio vocablo indígena "ayaca" que se refería a envoltorios.

Pero si por algo la hallaca sigue presente en todas las casas de Venezuela es porque pasó de ser un plato mestizo, de aprovechamiento e improvisado, a convertirse en todo un símbolo nacional que lucen y preparan con orgullo todos los venezolanos dentro y fuera del país. Hoy, la historia de la hallaca venezolana es también historia de Venezuela y todo un emblema que nos habla de la diversidad, de la resistencia, de la mezcla y de la unión de la familia y de la nación a través de la gastronomía.

Tipos de hallaca

Dado que la hallaca es un plato que se ha expandido por todo el país, existen multitud de tipos de hallacas diferentes, y esto se debe a que cada región cuenta con su propio sello particular, tanto en ingredientes para las hallacas como en las técnicas culinarias para elaborarlas. Pero, además, cada familia suele tener, también, sus propios secretos de elaboración y es que en muchas ocasiones las hallacas se elaboraban con los ingredientes disponibles o con los alimentos favoritos de cada familia, sobre todo para preparar el relleno de la hallaca. Pero si nos fijamos en las distintas regiones del país, encontraremos tipos de hallacas que se diferencian por el estilo del guiso y sus características. Los conocemos:

Hallaca de Caracas / Centro

El guiso de esta hallaca es crudo y se cocina posteriormente dentro de la masa, cocándose. Los sabores de la hallaca de Caracas y del centro del país se caracteriza por tener sabores equilibrados.

Hallaca de Zulia

En esta ocasión, el guiso de la hallaca es cocido. Se trata de una de las hallacas más picantes, puesto que cuenta con un fuerte aderezo de comino, ajo y ají picante zuliano, aunque también cuenta con un toque dulce, pues se suele incluir al relleno ingredientes como pasas, papelón y aceitunas. La masa de esta hallaca suele ser más suave y elaborarse con más grasa, aceite o manteca.

Hallaca de Los Andes

El guiso de la hallaca de Los Andes es muy condimentado, lo que hace que su sabor sea muy característico y reconocible. Además, esta receta suele incluir garbanzos en el relleno y se elabora haciendo una masa de maíz mucho más delgada. Las hallacas andinas, además, suelen incluir papas y un toque ligeramente picante.

Hallaca de Oriente

La hallaca de Oriente es muy diferente a las demás, puesto que el guiso de su relleno se elabora con pescados y mariscos, en lugar de con las carnes habituales. Su sabor y los ingredientes se adaptan a la pesca local de la región, aunque suele usarse cazón o atún. El guiso se elabora con ají dulce, cebolla y tomate y se adorna con alcapparras, aceitunas y pimentón. ¿El resultado? Un sabor marinero y fresco, típico de la costa oriental del país.

LA NAVIDAD: HISTORIA, SIGNIFICADO Y LA UNIÓN QUE NOS REUNE

Fuente: Silvia Alicia Noceda Rodríguez

La Navidad es mucho más que luces brillantes, regalos y villancicos. Es una fecha que, desde hace siglos, reúne a las familias, llena los hogares de esperanza y renueva el corazón con el deseo de compartir y amar. Su historia, profundamente enraizada en la tradición y la fe, ha evolucionado hasta convertirse en un símbolo universal de unión y de gratitud.

Un vistazo a la historia de la Navidad

La Navidad se celebra cada 25 de diciembre en conmemoración del nacimiento de Jesús. Aunque la fecha exacta de su nacimiento no es conocida, la Iglesia la estableció oficialmente en el siglo IV. Esta elección coincidió con antiguas festividades del solsticio de invierno, como las Saturnales romanas, que celebraban la luz, la renovación y la alegría.

Con el tiempo, diversas culturas incorporaron sus propias costumbres. Así surgió el árbol de Navidad en los pueblos germánicos, la figura de San Nicolás —origen de Santa Claus— y la tradición de intercambiar regalos como muestra de generosidad. Cada una de estas prácticas se integró en la celebración tal como hoy la conocemos: una mezcla de historia, fe y simbolismos que han perdurado durante generaciones.

El significado profundo de la Navidad

Aunque su origen es religioso, la Navidad ha trascendido creencias y fronteras. Su verdadero significado se manifiesta en valores universales:

Unidad: Es un tiempo de pausa y reencontro. Las familias se sientan a la mesa,

comparten historias, recuerdan a quienes ya no están y fortalecen lazos que, en ocasiones, la rutina debilita. La Navidad nos invita a detenernos, mirarnos y reencontrarnos.

Esperanza: Marca el cierre de un ciclo y el inicio de otro. Es un recordatorio de que siempre es posible volver a empezar, perdonar, sanar y proyectar un futuro mejor.

Solidaridad: El espíritu navideño impulsa a ayudar a otros. Desde un abrazo sincero hasta una donación o un gesto desinteresado, pequeñas acciones pueden iluminar la vida de alguien más.

Gratitud: Es un momento para agradecer: por la vida, la familia, los amigos, los aprendizajes y las bendiciones recibidas durante el año.

La Navidad como unión de familia

Quizás la imagen más bella de la Navidad es la de un hogar lleno de voces, risas y abrazos. La familia, en todas sus formas, se convierte en el centro de la celebración. Cada tradición —encender las luces, preparar la cena, colocar el pesebre, abrir los regalos o compartir un brindis— fortalece el sentimiento de pertenencia y amor.

La unión familiar no radica solo en estar presentes físicamente, sino en compartir desde el corazón. La Navidad nos recuerda que acompañar, escuchar, perdonar y abrazar son los mejores regalos que podemos ofrecer.

D'NONNA SILVIA, les desea 'Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo, siempre en la unión familiar.



ESTRELLAS DE NAVIDAD

Silvia Alicia Noceda Rodríguez

CEO "D' Nonna Silvia", Columnista de Gastronomía FEM International Group & Embajadora Para La Paz

INGREDIENTES:

Azúcar en polvo o azúcar glas 255 gr. (1 ½ taza)

Mantequilla sin sal (a temperatura ambiente) 200 gr. (1 taza)

Esencia de vainilla 1 cdta.

Esencia de almendras ½ cdta.

Huevo 1

Harina sin preparar 325 gr. (2 1/2 taza)

Bicarbonato 1 cdta.

Cremor tártaro 1 cdta.

Azúcar para espolvorear las galletas

Baño de azúcar:

Claras de huevos 2

Cremor tártaro 1/8 cdta.

Azúcar en polvo 425 gr. (2 1/2 taza)

PREPARACION:

Precalentar el horno a 180°C (350°F)

Batir el azúcar en polvo con la mantequilla en la batería. Agregar la esencia de vainilla, el extracto de almendras y el huevo. Luego incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y el cremor

tártaro

Envolver la masa en papel film y refrigerar por 2 horas.

Retirar la masa de la refrigeradora y estirla sobre una superficie bien enharinada.

Utilizar los cortadores de galletas deseados, en este caso con modelo navideño, colocarlo en una lata sin engrasar y espolvorear con azúcar

Hornear durante 7 a 8 minutos hasta que estén doradas. Retirar de la lata con la ayuda de una espátula mientras estén calientes.

Baño de azúcar:

En el tazón de la batidora limpia y bien seca batir las claras hasta que estén espumosas. Agregar el cremor tártaro y seguir batiendo bien.

Incorporar el azúcar en polvo y batir por 2 minutos más. Decorar las galletas.



el ponche navideño tiene 5 ingredientes que representan los 5 sentidos? Manzana, guayaba, caña, ciruela pasa y canela: aroma, color, textura, sabor y calor, haciendo del ponche una mezcla sensorial perfecta para el mes de diciembre.

Revista
FEM International

2025
YES!
YOU CAN
BE HERE



feyesperanzamag@gmail.com
Tel: 201-351-3907 | WhatsApp: +15512548201



spotlight

DÉCADAS
IMPACTO

S

[<< REGRESO A CONTENIDO](#)

- [32 ¿Cómo prepararnos para despedir el año 2025? Un cierre consciente para comenzar un nuevo ciclo](#)
- [34 Rechazo a nacionalizar los abusos de la frontera](#)
- [36 Contratos del alma](#)
- [38 Arte: La creatividad en el desarrollo humano](#)
- [40 La Navidad en el trazo](#)
- [42 Radio Online](#)
- [44 Portada](#)
- [48 Carreño telefónico](#)



¿COMO PREPARARNOS PARA DESPEDIR EL AÑO 2025? UN CIERRE CONSCIENTE PARA COMENZAR UN NUEVO CICLO

María Luisa Alcalá González

Escritora, Terapeuta sistémica, tanatóloga, PR Manager de Luna 9 Radio Digital y Embajadora Para La Paz.

Lo logramos, estamos aquí! No ha sido fácil transitar este año 2025, ha sido un año que nos ha llevado a resolver nuestros asuntos pendientes, ¿cómo vas con ello?

Diciembre siempre llega con su propia energía, la calidez de sus festividades propicia un ambiente de paz, familia, regalos y buenos deseos; no es sólo el final de un calendario, sino una invitación a integrar lo vivido, a honrar nuestras experiencias y a prepararnos emocionalmente para lo que viene. Despedir el año 2025 con conciencia puede ser un gesto profundo de autocuidado y bienestar, un puente entre lo que fuimos y lo que deseamos ser.

A continuación, te comparto una guía práctica y reflexiva para cerrar este año con conciencia y gratitud:

1. Haz una pausa para reconocer lo vivido

El ritmo de la vida moderna suele dejarnos poco tiempo para procesar, antes de pensar en nuevos propósitos, es vital mirar hacia atrás, reflexiona sobre:

- ¿Qué logros alcanzaste, incluso los pequeños?
- ¿Qué desafíos enfrentaste y qué te enseñaron?
- ¿Qué personas, situaciones o decisiones marcaron tu camino?

Escribe, conversa o medita sobre ello, la claridad nace cuando nos atrevemos a reconocer nuestra historia sin filtros.

2. Agradece todo, lo que disfrutaste y lo difícil también

El agradecimiento transforma el cierre de año en una experiencia luminosa, no se trata de negar lo difícil, sino de reconocer la oportunidad de crecimiento que cada momento trajo consigo, recuerda: lo bueno que viviste lo disfrutaste y de lo difícil que viviste, aprendiste. Puedes practicar un ritual de gratitud:

- Anota tres cosas que agradeces por cada mes del año.
- Siéntate en silencio unos minutos y disfruta de tu gratitud.

Agradecer es aceptar, y aceptar nos permite avanzar.

3. Libera lo que te pesa, suelta lo que ya cumplió su propósito

Uno de los pasos más sanadores al despedir el año es soltar aquello que cumplió su propósito en nuestra vida: resentimientos, culpas, miedos, errores, expectativas y cualquier otra carga emocional que ya no queremos llevar con nosotros al nuevo ciclo.

Prueba este ejercicio:

- Escribe en una hoja lo que deseas dejar atrás.
- Léelo en voz alta con calma.
- Rompe la hoja o quémala en un espacio seguro, visualizando que esa energía se transforma, usa los pedazos rotos de papel o las cenizas para abonar una planta o un árbol de tu casa, este acto simboliza que todo lo que dolió, hoy es abono para que nutra nuestra vida, no seríamos quienes somos de no ser por todo lo que hemos vivido, incluso aquello que dolió.

Soltar no es olvidar, es hacer espacio para lo nuevo.

4. Cierra ciclos específicos

Hay asuntos que necesitan un cierre más específico: despedirte de una etapa laboral, reconocer el fin de una relación, aceptar el cambio en un rol familiar, o simplemente admitir que ya no eres la misma persona que eras a inicios de año.

Pon palabras donde hubo silencios, busca esa conversación pendiente o realiza un acto simbólico que para ti marque el pacificarte con esa situación, persona o lugar que te marcó de manera importante.

5. Sillas vacías recientes

Hay años que nos confrontan con ausencias que pesan, despedir un ciclo con sillas vacías, esas ausencias nuevas, recientes, aún sensibles, es una experiencia que toca lo más profundo de nuestra humanidad.

No se trata sólo de terminar un año, se trata de aprender a vivir con la ausencia de quien falta, con el silencio nuevo, con el hueco que deja quien ya no está.

Cierra el año con suavidad, sin prisa y con mucha compasión hacia ti, honrando tanto el dolor como el amor que está detrás de esa ausencia.

No intentes “estar bien” por obligación, la presión social de diciembre por “celebrar”, “sonreír” o “agradecer” puede sentirse pesada cuando hay dolor reciente, permítete validar lo que sientes, date el permiso de vivir tu sentir.

6. Alinea tus intenciones para 2026

Antes de llenarte de propósitos, pregúntate:

¿Qué sí quiero llevarme al próximo año?
¿Cómo quiero vivir el siguiente ciclo?

Quizá busques más paz, más orden, más salud, más conexión, más

Agradece lo vivido y recibe lo nuevo

2025 31 2026

Feliz
CIERRE
DE CICLO

autenticidad. Cuando la intención es clara, las metas nacen solas.

Aterriza tus deseos en acciones concretas:

- Un hábito que quieres incorporar.
- Un proyecto que desees priorizar.
- Una relación que te gustaría fortalecer.
- Un autocuidado al que desees dar prioridad.

7. Cuida tu cuerpo en esta transición

El cuerpo también cierra ciclos, dale descanso, movimiento suave y alimentación consciente. Respira profundo, camina, bebe agua y permítete sentir sin prisas.

El bienestar físico sostiene el bienestar emocional.

8. Celebra tu camino

No importa cómo haya sido tu año, tú llegaste hasta aquí, reconoce tu valentía, tu esfuerzo, tu resiliencia y tu capacidad de reinventarte.

Haz una celebración pequeña o grande, íntima o compartida, que simbolice tu cierre: un brindis, una caminata, una velada especial o una noche de reflexión con la mejor compañía, TÚ.

Un nuevo inicio nace de un buen cierre. Despedir el año 2025 no se trata de tachar días en el calendario, sino de acompañar tu propio proceso interno.

Y recuerda, no tienes que llegar perfectamente bien al final del año, sólo se fiel a ti, desde esa comprensión, el nuevo ciclo 2026 podrá nacer con más luz, más conciencia y más propósito.

¡Celebra la vida, vivir es la mayor bendición!



RECHAZO A NACIONALIZAR LOS ABUSOS DE LA FRONTERA

Maribel Hastings

Asesora Ejecutiva de America's Voice & Columnista de
Inmigración- FEM International Group

El presidente Donald Trump considera que sus redadas migratorias “no han ido lo suficientemente lejos” a pesar del caos, el terror, la separación de familias, el daño a la economía y particularmente la violencia de parte de los agentes de ICE y de la Patrulla Fronteriza.

Pero en los comicios del martes, los votantes hablaron claro y aunque la economía sigue siendo el factor determinante en cómo votaron, las redadas y deportaciones masivas influyeron en su voto por demócratas precisamente porque Trump ha ido demasiado lejos. Un sondeo a boca de urna de SSRS en Virginia encontró que 77% de los votantes latinos considera que las acciones migratorias de Trump han ido demasiado lejos. Lo mismo piensa el 53% del electorado general de Virginia.

La ciudad de Nueva York eligió su alcalde a Zohran Mamdani, quien tuvo un mensaje para Trump: “Nueva York seguirá siendo una ciudad de inmigrantes y, desde esta noche, la gobierna un inmigrante”.

La violencia de la política migratoria ha hecho mella en el país. Y es que si algo evidencian las imágenes y los videos de las intervenciones de agentes con inmigrantes y ciudadanos estadounidenses es que según se intensifican los operativos, aumenta el nivel de violencia.

Es como si los agentes estuvieran audicionando para un reality show de Trump y quien exhiba más crueldad y agresividad se gana el favor del presidente y su séquito antiinmigrante. O incluso un bono o un ascenso de puesto.

En julio ProPublica reportó cómo se han incrementado las instancias en que agentes de ICE y de la Patrulla Fronteriza destrozan los cris-

tales de autos en medio de intervenciones de tránsito para cumplir con las cuotas de arrestos de inmigrantes que también resultan en detenciones de ciudadanos estadounidenses.

Hasta julio, ProPublica identificó 50 casos de agentes rompiendo cristales de autos de forma violenta en los primeros seis meses del gobierno de Trump, y apenas ocho casos en la década previa.

“Los agentes que rompen cristales no son sancionados, sino que se les asciende”, escribió ProPublica. Un funcionario de Maryland involucrado en uno de estos incidentes, Matthew Elliston, “ocupa ahora un puesto de alto rango en la oficina central y supervisa las operaciones de campo en la costa este”.

El otro, Gregory Bovino, quien también empleó la táctica de romper vidrios de autos, pasó de ser jefe de sector de la Patrulla Fronteriza en El Centro, California a dirigir



las redadas en Los Ángeles y ahora en Chicago. Ahí se le filmó lanzando gas lacrimógeno a manifestantes sin justificación aparente.

Según John Sandweg, exjefe interino de la Patrulla Fronteriza durante el segundo mandato de Barack Obama, “todo esto no tiene precedentes”.

Lo que ha ocurrido por años en la frontera, excesos y abusos por parte de la Patrulla Fronteriza, ahora se ve en tiempo real en ciudades a través del país y la nación entera es testigo.

La organización Southern Border Communities Coalition (SBCC) afirma que la Patrulla Fronteriza “viola sistemáticamente los derechos de las comunidades fronterizas”. “Se han documentado innumerables casos de abusos y encuentros mortales con la CBP. Miles de agentes federales patrullan la frontera con impuni-

dad, deteniendo y registrando a las comunidades fronterizas mediante poderes extraordinarios y sin precedentes. En virtud de estos poderes, los agentes interrogan a las personas, se suben a sus vehículos y otros medios de transporte y los registran, y entran en propiedades privadas (pero no en viviendas) sin una orden judicial”.

La coalición documentó al menos 351 muertes “como consecuencia de un encuentro con agentes de Aduanas y Protección Fronteriza desde 2010”. “La cultura de abuso y uso imprudente de la fuerza de la CBP ha provocado la muerte de muchos ciudadanos estadounidenses y no estadounidenses, tanto en los puertos de entrada de Estados Unidos como en la región fronteriza sur. La mayoría de las víctimas mueren en tiroteos mortales, mientras que un número significativo ha fallecido co-

mo consecuencia de persecuciones imprudentes en auto, problemas médicos no tratados y posible negligencia, u otras formas de violencia”.

Como parte de la cruzada antiinmigrante del gobierno de Trump ya son muchas las denuncias sobre las condiciones deplorables de los centros de detención y de las muertes por negligencia y falta de acceso a cuidados médicos y a medicamentos para controlar condiciones crónicas como la presión alta o la diabetes. Es otra forma de violencia.

Pero lo que estamos presenciando en Chicago y Los Ángeles, donde incluso ciudadanos son víctimas de violencia y uso de fuerza por parte de agentes federales, es nacionalizar el abuso de autoridad como parte de la militarización de ciudades y estados liderados por demócratas. Y tal parece que lo peor está por venir.



CONTRATOS DEL ALMA

Karla Reyes Cantú

Mensajera y Consejera Angelical y de Seres de Luz.
Creadora de "Bálsamo para el alma" en Luna 9 Radio

Se está aperturando un ciclo o camino nuevo para toda la humanidad que abarca el período del 2025 al 2029 aproximadamente, en el cual se están brindando accesos o permisos a cosas que anteriormente no se obtenían con tanta facilidad, ¿por qué?, la respuesta es que la humanidad no estaba lista para hacerlo o no habían adquirido el nivel de consciencia que se requería para entenderlo. Y no es que hoy la humanidad esté al 100% en el nivel de consciencia pero si han avanzado o

...la humanidad no estaba lista para hacerlo o no habían adquirido el nivel de consciencia que se requería para entenderlo...

evolucionado para entender los accesos o permisos que a continuación vamos a mencionar.

Estos accesos o permisos consisten en lo siguiente:

- Se nos está brindando mayores niveles energéticos de la Tierra, y debido a esto si enfocamos nuestra mente en las cosas que realmente deseamos manifestar, a través de prácticas como la visualización, intención, meditación, observación de los pensamientos, lograremos que las cosas como traen mayor impulso energético comiencen a suceder o manifestarse más rápido. Por eso es importante por ejemplo que en el caso de la observación de los pensamientos cuidemos que sean la mayor parte del tiempo positivos, y en el caso de que suceda lo contrario simplemente reco-

nocerlo, agradecer que pase esto para cambiarlo y pedirle a la virgen que nos ayude en armonía a neutralizar nuestros pensamientos.

Otro permiso que se nos está brindando es la disolución o ruptura de contratos energéticos del alma, ejercicio el cual se puede realizar de dos maneras:

- Por medio de una meditación guiada o una meditación individual donde solicitemos ayuda divina para romper o renunciar al tema que nos sugieran y sintamos que ya tenemos que renunciar porque ya hemos adquirido el conocimiento o la consciencia suficiente para avanzar, y si de cierta manera tiene que seguir transitando un poco más en vida que sea de formas amables.



La segunda forma es mediante el escrito de lo siguiente (se transcribe en lápiz, pluma y papel) porque al momento de escribir se plasma o se materializa más la energía y es lo siguiente:

Querido Dios/fuente:

Renuncio al hecho de seguir alimentando o contribuyendo al siguiente proceso de sanación que consterna o corresponde a experimentar: de formas intensas o con pruebas complejas en mi vida. Agradezco que en su momento contribuyó a mi madurez, aprendizaje y apertura de consciencia en mi vida

de formas significativas. Pero ha llegado el momento de dejarlo atrás en el sentido de que tenga una importancia relevante o enfoque importante y lo invito a seguir pasando por mi vida si todavía tiene que transitar pero de formas ligeras, y prácticas consientes y agradables.

Firma:

Posteriormente se lee en voz alta, y se quema diciendo lo siguiente:

“Agradezco por esas versiones que fui y existieron, gracias por lo que

generaron en mí y me llevaron a ser, me libero de ustedes desde el amor y el agradecimiento pues ya no las necesito, ahora soy capaz de vivir en libertad”

Gracias, gracias, gracias

Se puede hacer esta práctica de elegir un tema a renunciar y escribirlo 1 vez al mes únicamente por toda la energía que se mueve, de los temas que consideren que ya hayan adquirido consciencia y no necesitan seguirlo repitiendo en pesadez.

Revista
FEM International

¡Información que transforma!
(201) 351-3907



ARTE: LA CREATIVIDAD EN EL DESARROLLO HUMANO

Jesús María Ludi

Escritor oriundo de ciudad de Paraná, Argentina.
Redactor web y notero radial

Cuándo fue la última vez que imaginaste algo? Seguramente hace mucho tiempo porque ya no lo necesitabas, aunque es tan indispensable como caminar, comer y respirar.

¿Sabes que tan importante es? Es la herramienta gratuita que te permite diseñar tus sueños en la vida, te brinda la posibilidad de visualizar como quieres que sea tu futuro, es más, es natural.

Sin embargo, esta capacidad innata del hombre se fue apagando con el tiempo, siendo reemplazada por aparatos externos que, por lucir bonitos a la vista, dejó de usarse ya que era algo innecesario según le hicieron creer a la sociedad, y las nuevas tecnologías llegaron para quedarse y modernizar la vida de todos nosotros, aportando supuestamente calidad y bienestar.

Los que más sufrieron este "Apagón" fueron los jóvenes, se quedaron sin aquella inspiración casi divina, que formó parte de las épocas donde

no había computadoras y sólo muchas hojas para escribir y diseñar, entre colores y lápices que eran usados para proyectar ideas que luego se fueron aplicando en nuestro mundo. Eran llevadas a cabo por muchos profesionales sin vergüenza alguna, ya que era el puente entre el anhelo interno y la realidad, en la era de los antepasados. Por ende, si miramos a nuestro alrededor seremos testigos de esas obras que surgieron hace uno u dos siglos atrás y actualmente siguen vigente, todo eso gracias a la imaginación y creatividad que aquella gente tuvo.

¿Qué pasaría si la creatividad se extingue?

- La existencia se convertiría en consumismo pleno y voraz.
- Los individuos serían casi robotizados, por no pensar y recibirían órdenes superiores.
- El control social sería total y sin resistencia, seríamos un par de máquinas más.

- Las enfermedades nos golpearían duramente. el cuerpo humano colapsaría en poco tiempo.
- El seno familiar acabaría y el individualismo sería irreversible.

Los ítems anteriores demuestran que, si no hacemos nada, el lado más humano de las personas desaparecería por completo.

Por eso, es indispensable empezar a restaurar en los jóvenes el concepto de imaginar y realizar diferentes disciplinas artísticas, más en las edades tempranas.

Por otro lado, el arte no sólo favorece a la mente sino al cuerpo entero, involucra a todo el sistema, ya que el organismo está directamente vinculado a la creación y reproducción constante, si esto se detiene, éste muere. La vida misma en su naturaleza está diseñando permanente su destino para seguir un camino evolutivo que escapa de nuestro entendimiento, pero que sí la sabe nuestro Creador Celestial.

La creatividad es el mecanismo principal que realiza el cosmos para su desarrollo ¿Por qué? Debido a que está programado así, sino habría una continua creación del mismo, todo dejaría de existir en un instante. Este concepto se aplica al ecosistema en general.

Es más, si la humanidad usaría a pleno esta facultad, el amor sobreabundaría, la felicidad terminaría con todo sufrimiento y la salud nos daría mucha vitalidad.

Por eso, se podría instalar en nuestra comunidad la idea del valor que tiene el arte y los beneficios propios que puede generarnos.

Para cambiar nuestra realidad, se debe empezar en casa, impulsar, responsablemente, desde cada hogar la creatividad en los más pequeños, por medio de actividades que la promuevan, alejándolos de aquello que afecte su inteligencia tan vital para el desarrollo humano. Es más, si la cultivan a lo largo de toda la infancia de una persona, ésta en su edad adulta tendría un alto coeficiente intelectual y sería capaz de ser un superdotado; idea que a muchos hace temblar, pero puede llegar hacerse realidad.

“Es más, si la humanidad usaría a pleno esta facultad, el amor sobreabundaría, la felicidad terminaría con todo sufrimiento y la salud nos daría mucha vitalidad...”.



En segunda instancia, las distintas instituciones académicas y escuelas, podrían aplicar un método más creativo para desempeñar sus lecciones en las aulas, y a su vez, cambiar el método de evaluación y la forma de transmitir conceptos.

En otras palabras, al recibir el joven ideas sentado detrás de un pupitre, escuchando y copiando fórmulas, teorías y argumento mencionados por docentes frente a un pizarrón, se vuelve algo fastidioso y cansador, ya que invade fácilmente el aburrimiento y no genera ninguna atracción estudiar el conocimiento de esta manera. En cambio, si se genera un ambiente cómodo, en donde el curso pueda interactuar entre sí por medio actividades más dinámicas y lúdicas, el adolescente podrá enriquecerse con gusto y sin resistencia, porque ahora estudiar será casi tanto como un juego; forma en la que los bebés o recién nacidos comienzan un aprendizaje constante y divertido sobre el entorno que los rodea.

Por otro lado, ponerle un puntaje evaluativo en cada parcial o examen, puede desarrollar un sentimiento

de superioridad o inferioridad en cada chico, siendo aquí donde nace la competencia y rivalidad entre compañeros, actitud que puede terminar en violencia con el paso del tiempo, algo que afecta a nuestra sociedad.

Por lo tanto, el impacto que tiene en el desarrollo del hombre la creatividad, el arte y la imaginación es de vital importancia, ya que se alinea directamente con el intelecto, la espiritualidad, el cuerpo y la naturaleza de la humanidad. Si lo mencionado trabajara sincrónicamente, daría como resultado el equilibrio que hoy el mundo desconoce. Esa estabilidad haría que las culturas sociales persigan un mismo destino, llegar a la iluminación interior y exterior que Dios nos está invitando conocer; pero claro, el ego cuando se descontrola, puede más, y si no lo gestionamos bien, veremos su impacto en la humanidad.

¡Despertemos, aún estamos a tiempo!



LA NAVIDAD EN EL TRAZO

Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez

Artista plástico, actor de teatro y corresponsal de FEM International Magazine.

En esta temporada donde la luz, la esperanza y la memoria se entrelazan, el Colectivo D'PERÚ ARTS, y la Municipalidad de Pueblo Libre, Lima, Perú. Presentaron la Exposición Pictórica Navideña, una muestra que reinterpreta el espíritu de la Navidad desde la diversidad creativa de artistas peruanos contemporáneos. A través de estilos, técnicas y sensibilidades distintas, la exposición propuso un viaje visual que invitó al público a reconectar con los símbolos, emociones y silencios que hacen de estas fechas un tiempo especial.

La propuesta del colectivo buscó trascender las representaciones tradicionales para ofrecer una lectura renovada del imaginario navideño. Cada obra fue un punto de encuentro entre lo espiritual y lo cotidiano; entre la herencia cultural y la mirada personal del artista. Se mostraron así composiciones que dialogan con la iconografía clásica de nacimientos, adora-

ciones, escenas pastoriles, reinterpretadas mediante lenguajes modernos como el acrílico expresivo, el realismo contemporáneo, la abstracción simbólica o el uso experimental del color.

Esta exposición revela la madurez artística del Colectivo D'PERÚ ARTS, agrupación que ha sabido consolidarse por su coherencia estética y su compromiso con la difusión del arte nacional. Sus integrantes, con trayectorias singulares, lograron articular la propuesta colectiva donde la identidad peruana se manifiesta tanto en la técnica como en la temática. Los colores intensos, la riqueza cultural y la fuerte presencia de lo humano son sellos que atraviesan la muestra.

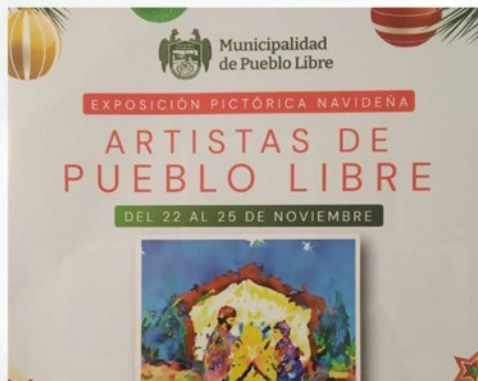
En un contexto marcado por contrastes y desafíos, la exposición se convirtió también en un espacio de pausa y contemplación. Las obras no solo hablan del misterio del nacimiento, sino también de la solidaridad, la familia, la esperanza y la renovación interior; valores que cobran una vigen-

cia especial en estas fechas. La Navidad, vista desde estos lienzos, deja de ser únicamente un símbolo religioso para convertirse en un estado emocional y una invitación a mirar con más compasión el mundo que habitamos.

El público reconoció una muestra cálida y profundamente humana, en la que cada artista aportó un fragmento de su visión, creando un mosaico visual donde convergen fe, belleza y reflexión. El Colectivo D'PERÚ ARTS reafirmó así su compromiso de acercar el arte al público, celebrando la Navidad desde un lenguaje universal: la pintura.

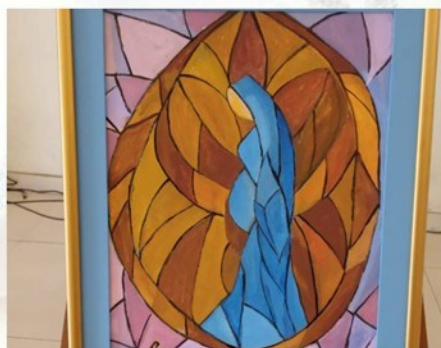
La Exposición Pictórica Navideña fue, en suma, una celebración artística anticipada que mostró la tradición, impulsó el presente creativo y abrió un horizonte de inspiración para quienes visitaron la exposición, disfrutando de momentos de arte, en amenos conversatorios entre el público y los artistas.

¡Feliz Navidad!



EXPOSICION PICTORICA NAVIDEÑA

Artistas plásticos quienes participaron en esta exposición en la Municipalidad del distrito de Pueblo Libre en Lima, Perú. Se realizó del 22 al 25 de Noviembre organizado por Perú Arts Colectivo. Agradecemos al artista plástico, Sr. Tedor Alfredo Sosa Rodríguez por comparti las mejores tomas con nuestros lectores.



LUNA 9 RADIO DIGITAL

LO MAS
SOBRESALIENTE
EN LUNA 9
RADIO DIGITAL

En Luna 9 Radio Digital, siempre estamos buscando nuevas maneras de conectarnos con nuestros radioescuchas a quienes llamamos familia luna 9 y nuestro equipo técnico unido con FEM International Group, fusionaron los servicios de transmisión de una potente herramienta; Canal de YouTube donde podrán no solamente seguir la transmisión de cada uno de nuestros programas en vivo sino que podrán ser parte activa de cada programa con sus comentarios, podrán participar en nuestras famosas encuestas.

De esta manera, llegamos a más mercado internacional por ende más personas podrán acceder al contenido de Luna 9 Radio Digital. Suscríbanse:



¿Sabías que...? La primera postal navideña del mundo fue creada en 1843 y causó polémica? Mostraba a una familia brindando con vino, algo considerado inapropiado en esa época victoriana. Hoy es una pieza de colección valorada en miles de dólares.

ENTREVISTA A NAOMI GAL: **GIVING FACES AND VOICES TO THE HOSTAGES**



En Luna 9 Radio Digital, nos complace compartir los logros de nuestra comunidad de escritores y en esta ocasión, tuvimos el privilegio de compartir con algunos de los autores de la antología titulada: "CAPAZ" en nuestro programa cultural *Noche de Tertulia*. Dicha entrevista contó con la participación de los escritores:

- Guillermo F Salvador Saldarriaga, Licenciado en Ciencias de la Comunicación, articulista y escritor.
- Nancy Romero Jacobo, Secretaria y técnico en Ofimática
- Yesela Cango Córdoba, Técnica en Administración de Negocios Profesionales
- Willan Castillo Briceño, Antropólogo,

escritor y poeta oriundo de La Libertad, Perú

- Betsy Portilla Paredes, Técnica en informática, poetisa, escritora y activista de la discapacidad.
- Gemma Alonso López, Licenciada en Filología Hispánica, oriunda de España
- Héctor Vilchez Chávez, Ganador del Premio Nacional a mayor actor, escritor y promotor cultural.
- Miguel Antonio Paredes Cango, Licenciado en Ciencias de la Comunicación

 Disponible en Telegram:

 Disponible en Archive:

Agradecemos infinitamente el apoyo que nos brindó nuestra querida audiencia internacional con sus saludos y preguntas.



Silvia Mengibar Bayón estuvo con nosotros en la Premier de "Las Maravillas de Ser Mujer" segmento que destaca el aporte de las mujeres.



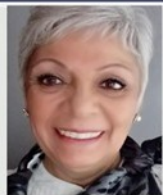
Marcela Primiciero, Fisioterapeuta con Especialidad en Alta Gerencia compartió el tema: "*XI Congreso Internacional de Administración de Riesgos y Salud en el Trabajo*".



Blanca Luján Torres, Lic. en Administración de Empresas, Promotora de bienestar integral y la nutrición consciente compartió el tema "*Adiós batallas por la comida: ¿Cómo crear hábitos saludables sin estrés?*"

LUNA 9 RADIO DIGITAL

RELATOS DE VIDA



María Luisa Alcalá entrevistó a María del Carmen Silva Contreras, Licenciada en Pedagogía Musical, Pianista, Compositora. Autora de 23 libros de música y Creadora del Método Macarsi.

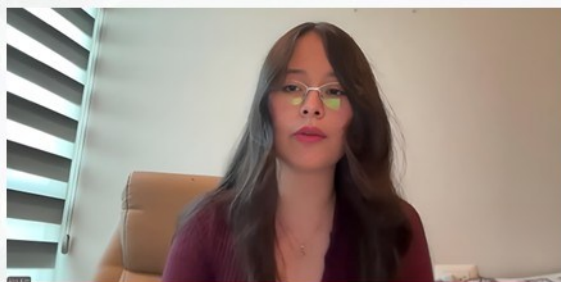


Naomi Gal was interviewed by our Alys Kim Alcalá in our program; Life Stories and we enjoyed her energy as well as her wonderful misión. Visit our YouTube channel and share your thoughts with us

LO MAS SOBRESALIENTE EN BALSAMO PARA EL ALMA

ENTREVISTA A NAOMI GAL: **GIVING FACES AND VOICES TO THE HOSTAGES**

Fuente: *Entrevista de Alys Kim Alcalá—Life Stories*



En una entrevista reciente, la escritora y artista Naomi Gal presentó su proyecto "Giving Faces and Voices to the Hostages", una iniciativa que busca rescatar la humanidad de las víctimas a través del arte y la palabra. Su testimonio revela la fuerza del arte como herramienta de resistencia y memoria.

Naomi Gal explicó que el propósito central de su trabajo es "dar rostro y voz a los rehenes", recordando que detrás de cada cifra hay una

historia personal. "No son números, son personas con vidas, sueños y familias que esperan su regreso", afirmó.

El proyecto combina pintura y narrativa visual para transmitir emociones y dignidad, convirtiéndose en un puente entre las víctimas y la sociedad. "El arte tiene la capacidad de atravesar barreras y llegar al corazón de quienes escuchan o miran", señaló.

La artista también compartió la dimensión emocional de su trabajo: "Cada retrato me afecta, porque detrás de cada rostro hay un dolor que no podemos ignorar".

Finalmente, subrayó el impacto social de la iniciativa: "Recordar a los rehenes es un acto de resistencia contra el olvido". Con estas palabras, Naomi Gal dejó claro que su proyecto no solo es artístico, sino también político y humano, con la intención de movilizar conciencia y empatía.

La intervención de Naomi Gal confirma que el arte, más allá de su valor estético, puede convertirse en un acto de memoria y resistencia, capaz de dar voz a quienes han sido silenciados.



Antonio Olmedo, Escritor originario de Málaga. Miembro del Colectivo Malagueño de Escritores compartió su libro: "Luces desde el Faro" con nosotros



Isla Gabriela, Economista, Directora Creativa y Ejecutora y Yared Rubio, Madre y Esposa, Economista y Escritora compartieron la antología "Te leo en diciembre"



Miryam Mendoza Intriago, escritora ecuatoriana, coaching ontológico y liderazgo espiritual compartió con nosotros el tema: "Sanando nuestras raíces terrenales: Mamá y Papá"

En tiempos donde el corazón se agota y la mente no encuentra reposo, "Bálsamo para el Alma" emerge como un espacio de luz que invita a detenernos, respirar y volver a nuestro centro. En sus episodios más recientes, Karla Reyes Cantú nos recuerda que nunca estamos solos, que la sensibilidad es una fortaleza y que incluso los silencios más profundos pueden transformarse en sanación.

Cada mensaje —ya sea sobre el acompañamiento invisible, el alma luminosa de los niños o el proceso de sanar el duelo— se presenta como un susurro amoroso para quienes viven jornadas intensas, múltiples roles y emociones que necesitan ser escuchadas. Este segmento se consolida como una propuesta innovadora en bienestar espiritual: lenguaje cercano, contenido profundamente humano y un formato audiovisual que nos permite conectar desde cualquier lugar. Déjate abrazar por estos mensajes angelicales.

Escúchanos en



TRADICIONES

DE NAVIDAD EN NUESTROS PAISES







Japón: La Navidad en Japón se celebra de manera distinta de aquellos países donde la mayoría de la población es cristiana. Sin embargo, los japoneses son tolerantes con las distintas religiones que se profesan y, sobre todas las cosas, son grandes amantes de las fiestas y celebraciones, entre ellas la Navidad. El 25 de diciembre no es un día de fiesta nacional en Japón, mientras que algunos países de Latinoamérica esperan ansiosos el comienzo de las celebraciones de Navidad el 24 de diciembre con la Nochebuena, otros ya ultiman los preparativos para darle la bienvenida a esta época tan especial casi dos semanas antes de lo habitual.

Sin embargo, aunque no toda la región cuenta con las mismas tradiciones navideñas, la esencia perdura: una época de alegría y reflexión para celebrar con la familia y los amigos más cercanos y dar gracias por la vida. Pero, ¿cómo se vive la Navidad en los diferentes países?

bienvenida a esta época tan especial casi dos semanas antes de lo habitual.

Sin embargo, aunque no toda la región cuenta con las mismas tradiciones navideñas, la esencia perdura: una época de alegría y reflexión para celebrar con la familia y los amigos más cercanos y dar gracias por la vida. Pero, ¿cómo se vive la Navidad en los diferentes países?

México: El periodo navideño comienza nueve días antes que en el resto de la región con las Posadas. El 16 de diciembre, los mexicanos representan el peregrinaje de la santa María buscando una posada en la que ella pueda alumbrar a su hijo, Jesús (la paz sea con él). El país se llena de procesiones alegres, llenas de cánticos y velas durante una jornada en la que tampoco pueden faltar platos tradicionales como los tamales de frijoles con chorizo.

Colombia: Las navidades se inauguran extraoficialmente el día 7 de diciembre, el "Día de las Velitas". Por la noche, las calles se decoran con velas y linternas de papel, que iluminan las ciudades y pueblos en un resplandor amarillo en honor a la Inmaculada Concepción. En muchas ciudades, e incluso en los pequeños pueblos rurales, los vecinos se reúnen y decoran los barrios, convirtiendo las calles en virtuales "túneles de luz." La ciudad de Medellín se convirtió en un popular destino turístico durante la temporada de vacaciones debido a este despliegue de luces.

España: A mediados del mes de noviembre ya se empieza a hacer evidente la proximidad de las fiestas navideñas en España con la denominada campaña de Navidad en el sector del comercio. Los centros comerciales, los escaparates y las calles de la ciudad se decoran con luces

Mientras que algunos países de Latinoamérica esperan ansiosos el comienzo de las celebraciones de Navidad el 24 de diciembre con la Nochebuena, otros ya ultiman los preparativos para darle la

y todo tipo de adornos navideños. Los comercios se llenan de juguetes y regalos, ofreciendo desde muy temprano ofertas navideñas. También los bares y restaurantes se convierten en centro de reunión tanto para amigos como para compañeros de trabajo en las tradicionales cenas de empresa. Todo esto va acompañado del inicio oficial del invierno en España, cuya fecha de inicio es el 21 de diciembre. En resumen, las tradiciones navideñas de España, excepto por una serie de peculiaridades que se enumeran a continuación, son similares a las del resto de Europa en relación a la cena navideña, la reunión familiar y los regalos. El que posiblemente sea el elemento decorativo que más caracteriza la Navidad en España es, sin duda, el portal de belén, representación del nacimiento de Jesucristo, costumbre procedente de la religión católica. Junto al típico árbol de Navidad, el belén se monta en hogares, comercios, iglesias e incluso calles, donde se han llegado a ver belenes con personajes a tamaño real e incluso con personas y animales reales. En todo belén no puede faltar como parte principal el niño Jesús junto a la Virgen María y San José en un pesebre. Tradicionalmente, esta escena va acompañada por dos animales fundamentales: la mula y el buey.

Italia: Por su parte, la culinaria italiana navideña está invadida por distintos dulces como el Panettone, típico en la ciudad de Milán, el Pandoro y el Panforte, originarios de Verona y la Toscana respectivamente. En Italia no es Navidad si no hay dulces, incluso, una leyenda cuenta que el origen del panettone se remonta al siglo XVI, cuando un panadero enamorado de una princesa, decidió hornear un pan dorado en forma de cúpula, con mantequilla y huevos para ganar su corazón. Con el pasar de los años, se preparaba este pan dulce con

cerezas confitadas. La cena navideña italiana, conocida como “cenone”, tiene sus reglas. Una de ellas es comer pescado y además, no puede faltar un plato de pasta, así que se preparan combinaciones como pasta al horno con atún en salsa de tomate, espagueti con almejas y ensalada de pescado.

Filipinas: El festival de los farolillos gigantes (Ligligan Parul Sampernandu) se celebra todos los años el sábado previo a la Nochebuena en la ciudad de San Fernando, la “Capital de las Navidades” de Filipinas. Personas de todo el país de y del mundo entero acuden a ver el festival. Once barangays (pueblos) participan en él. Existe una gran rivalidad por ver quién construye el mejor farolillo. Al principio, los farolillos apenas medían medio metro de diámetro. Estaban hechos con papel de hapon (papel japonés usado en la papiroflexia) y una vela los iluminaba.

Sin embargo, hoy los farolillos están hechos con una gran variedad de materiales y pueden llegar a medir seis metros. Ahora los iluminan con bombillas creando unos diseños caleidoscópicos.

Alemania: A San Nicolás no hay que confundirlo con el Weihnachtsmann (Papá Noel). Nicolás viaja en burro la noche del 6 de diciembre (el día de San Nicolás) y deja pequeños regalos como monedas, chokolatinas, naranjas y juguetes en los zapatos de los niños alemanes que se han portado bien, y especialmente en los zapatos de los niños de la región de Baviera. También les da pequeños regalos o chucherías a los niños en el colegio o en casa a cambio de que reciten una poesía, canten una canción o hagan un dibujo. Resumiendo: Nicolás es un bonachón. Pero no todo iba a ser risas y buen rollo. A San Nicolás a menudo lo acompaña Knecht Ruprecht (el agricultor Ruprecht).

Ruprecht es un demonio vestido de negro y cubierto de campanillas y una gran barba negra que lleva una pequeña vara para castigar a los niños que se portan mal.

Venezuela:

Te encantan las Navidades, ¿pero crees que podrían mejorarse con unos patines? Si la respuesta es sí, entonces ve este año a Caracas, Venezuela. Cada Nochebuena, los habitantes de Caracas se dirigen bien temprano a la iglesia (hasta aquí, todo normal), pero por razones que solo ellos conocen, ¡lo hacen patinando! Esta tradición tan original es tan popular que cortan calles al tráfico y solo se puede llegar a la iglesia en patines. Después se van a casa para la insólita cena de Nochebuena con tamales (una masa de maíz rellena de carne que se envuelve con hojas de mazorca y luego se cocina al vapor).

Ucrania:

Esta Tradición navideña suena más a Halloween que a Navidad, los ucranianos tienen una curiosa tradición para celebrar las pascuas: cubrir el árbol de Navidad con telas de araña—sí, sí, en vez de espumillón utilizan arácnidos falsos— Esta práctica viene de una leyenda muy antigua que dice que una viuda muy pobre y sus hijos cubrieron su árbol con telas de araña ya que no tenían dinero para comprar decoración. Una noche, un grupo de arañas vieron el árbol y decidieron redecorarlo con cintas doradas y plateadas. Dicen que desde entonces la familia prosperó y nunca más pasó penurias. ¿Quién se apunta a decorar la casa así? Ya sabes, por si acaso.

Australia:

En este país anglosajón las Tradiciones navideñas se celebran con arena en vez de con nieve y con canguros en vez de con renos. Sí, no nos hemos vuelto locos:



CARREÑO TELEFONICO

Dr. Antero Flores Aráoz

Abogado & Columnista Honorario desde Lima, Perú
de FEM International Group

Al leer el título de estos comentarios, es probable que solamente los eruditos, conocerán que existió don Manuel Antonio Carreño, quién alrededor del año 1853 escribió el hoy llamado Manual de Carreño.

Es un libro que da cuenta de las reglas de conducta en cuanto a urbanidad y cortesía, las cuales se han ido olvidando, lo que lastimosamente endurece las relaciones entre las personas, perdiendo amabilidad y buen trato, para tornarse en agresivas o por lo menos displicentes.

Si hoy tuviera que hacerse un nuevo Manual de Carreño, tendríamos que incluir respuestas a expresiones poco amigables de algunas damas, cuando se quiere ser corteses con ellas y se les ofrece el asiento en el ómnibus o en el metro. Su tantas veces publicitada "igualdad" les impide a muchas aceptar un gesto de buenos modales.

Pero en el nuevo Manual tendría que incluirse todo lo relacionado con el uso del teléfono móvil o celular, pues en los tiempos en que vivimos

existen más personas con celular que sin él en todo el mundo.

Como anécdota les cuento que en una cena "formal" la señora, regía por cierto, que le toqué a su costado, en voz baja y temerosa, me preguntó en qué lado del plato y cubiertos debía colocar su celular.

Realmente hay temas en que la propia lógica da respuesta a las dudas, pero por si fuera necesario se debería cambiar el sonido de las llamadas por el vibrador, sobre todo si estas por ejemplo en una ceremonia o en un funeral. Más aún, debería tenerse apagado el celular en actos religiosos, espectáculos musicales, teatro y cinematografía, entre otros, pues no solamente perturba el sonido de la llamada, sino también lo que puede contestar la persona que recibió la llamada.

Antes, cuando no existía celular, y estabas en algún museo, reunión al aire libre, o en cualquier otra ocasión, se impedía el uso de máquinas fotográficas con "flash" para no dañar obras de arte o no molestar a las demás personas. Hoy como casi todos

tienen celulares y con los celulares también se toman fotos, simplemente nos vuelven locos. Hay impertinentes que se paran del asiento y toman las fotos que les viene en gana, sin preocuparse que detrás de ellos hay otras personas a las que en esa forma se les impide ver lo que hay delante. Lo que ya es demasiado, es que en las reuniones, cualquiera saca el teléfono móvil y dice un "selfie" y se toma la foto con quien le da la gana, y como la pantalla es pequeña tiene que acercar su cara a la de la otra persona, y ello ha ocasionado más de una molestia, al interpretarse equivocadamente el acercamiento de los "cachetes".

Ya lo que colma la paciencia, es cuando el que desea selfies tiene una "herramienta" metálica que soporta al celular y que a la distancia con él se toma las fotos, pero al abrir y extender el famoso adminículo pues golpea la cabeza de quien está delante del fotógrafo.

La "regla" es sencilla: respetar a los demás.



trending



[<< REGRESO A CONTENIDO](#)

- [50 Niños sin tolerancia a la frustración: La crianza moderna y el rol clave del pediatra.](#)
- [54 La Manquita](#)
- [58 10 Claves, ahora enfocados en que tu dinero te alcance para celebrar en grande esta Navidad](#)
- [60 Colectivo Malagueño de Escritores](#)
- [62 Galería Virtual](#)
- [64 Meryl Streep y Anne Hathaway, puro glamour en el primer trailer de devil wears Prada 2](#)
- [68 Farádula](#)
- [70 Miss Universo 2025](#)



NIÑOS SIN TOLERANCIA A LA FRUSTRACION: LA CRIANZA MODERNA Y EL ROL CLAVE DEL PEDIATRA

Dra. Paulina Tejera Baños

Médico Especialista en Pediatría con Capacitación en Reanimación Neonatal y Pediátrica, Certificada como Consejera en Lactancia Materna. Diplomada en Nutrición pediátrica.

Hoy en día vivimos una sociedad bastante acelerada, los roles han cambiado a diferencia de la crianza hablo de la de nosotros, nuestros padres y no se diga, nuestros abuelos, no puedo dirigirme a una generación en específico pero los que somo de 30 años y más venimos de crianzas rígidas, de “te sientas y te callas”, “saluda aunque no quieras”, “te lo acabas o no te levantas de la mesa”, el dialogo y la negociación Padres-hijos no existía de una forma reciproca, era mas imposición que acuerdos, somos una generación que crecimos con el surgimiento de la tecnología moderna, no supimos lo que era un celular hasta los 12-15 años de edad, no había “streamings” ni “skips” en las pantallas ni videos, ver nuestra caricatura favorita nos costaba 20 min de caricatura y 30 min de comerciales, llegar a ver un nuevo capitulo de nuestra serie/caricatura favorita costaba toda una semana de repetición y ¿Qué hacíamos?, esperar y esperar, sin desesperar, estábamos acostumbrados a esperar no sabíamos de que un berrinche

podía adelantarle al siguiente capitulo, ni sabíamos que si algo ya no me gustaba podía simplemente “swipe” a la pantalla, hacíamos mapas a mano para indicar como llegar a algún lugar y si nos perdiáms existía un mapa que ocupaba toda la longitud del asiento del auto y como este muchos ejemplos más que se han ido difuminando con el paso de los años, con la llegada de la tecnología y por supuesto con el incremento de la inseguridad, y bueno que tiene que ver todo esto con el escrito de una pediatra, pues que el pediatra no solo tenemos el rol del médico que atiende enfermedades de los más pequeños, también tenemos el rol de aún y a pesar de que algunos no seamos padres, piden nuestra opinión con respecto a la crianza de los hijos, desahogan en nosotros algunas frustraciones, sentimientos de satisfacción pero también de culpa, la relación médico paciente es sumamente importante, pero la relación pediatra-paciente, paciente-pediatra creo que toma un peso mayor, ya que aquí dos o más personas se están haciendo cargo de

las decisiones a tomar sobre un tercero que no tiene autonomía, es decir un recién nacido, un bebé-lactante, un preescolar, niño y a veces hasta la adolescencia y adultez, no es tomar la decisión sobre un tratamiento u otro sobre mi persona, es tomar la decisión de lo que será mejor para otra personita y eso da un mayor peso de dividir responsabilidades, compartir, de confiar y depositar en manos de una persona ajena la salud, el crecimiento, desarrollo y crianza de los hijos entonces el pediatra se vuelve parte de la familia y ahora si entrará en tema.

En la consulta pediátrica de hoy aparece un fenómeno cada vez más visible en niñas y niños con menor tolerancia a la frustración, mayor búsqueda de gratificación inmediata y dificultades para sostener la atención, y atentos aquí **no es un problema de niños malcriados**, sino un **síntoma multifactorial** de la crianza contemporánea, la de hoy en día la de “no quiero que mi hijo viva lo que yo viví”, cambios en las prácticas familiares, sobrecarga de estímulos y de manera muy

marcada la exposición temprana a pantallas y contenidos de consumo rápido como lo son videos cortos, autoplay, apps sin pausas, cambios rápidos de escenas (<7 segundos), etc; hablando con evidencia científica un estudio realizado y publicado en JAMA "Associations Between Screen Use and Child Language" en 2020 asocio un mayor tiempo de pantalla con peor desempeño en el lenguaje y la atención vinculando que más horas de pantalla tienen menor desarrollo del lenguaje, en el 2023 se reforzó la asociación entre la exposición de pantallas antes de los 2 años de edad aumentaba el riesgo en el retraso del desarrollo del lenguaje afectando así mismo el sueño, la autorregulación y la atención y la funciones ejecutivas teniendo como consecuencia efectos inmediatos, la falta de atención y concentración en las tareas de control inhibitorio y planeación mayor frustración y la necesidad de una gratificación inmediata y porque todo esto ha aumentado la intolerancia a la frustración; no se díganme ustedes que seguramente mucho de esto empieza a cuadrar incluso en nuestra propia forma de vida y es que las plataformas modernas están diseñadas para hoy en día retener la atención a través de reproducciones automáticas, videos ultracortos con cortes rápidos lo que lleva a más conductas de inatención especialmente en los más pequeños describiendo una depleción inmediata de funciones ejecutivas con un contenido de ritmo acelerado lo que da como resultado un cerebro habituado a recompensas frecuentes e inmediatas "me aburre lo cambio", "no le entiendo lo cambio", "me incomoda lo cambio" y ¿qué pasa cuando traspolamos todo esto a la vida real?, cuando estamos en



el tráfico no hay un botón de swipe para adelantarnos en el camino, si hay fila tenemos que esperar el turno, si estamos en una lectura un cuento se lee sin saltos, si vamos a un restaurante tenemos que ordenar y esperar a que llegue la comida, si estamos en una obra de teatro no se pueden adelantar las escenas, no podemos adelantar la navidad para que llegue el juguete deseado, no podemos adelantar los grados escolares para graduarnos más rápido, todo esto se vuelve frustrante y aburrido y vienen conductas como los berrinches, rabietas, enojos, azotones e incluso medidas lesivas y autolesivas como mecanismos de regulación y llega el punto en donde se acercan a uno y dicen "es que ya no se que hacer", el niño no es que sea un niño chocoso cae gordo, si no que la crianza actual esta basada en que todo debe ser acelerado incluso nosotros mismos, y la forma en que podemos apoyarnos es confiando en las recomendaciones sobre todo con todo aquello que nos causa gratificación inmediata, la tecnología.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la OPS (Organización Pan-

americana de la Salud) recomiendan hoy en día la NO exposición a pantallas al menos los primeros 3 años de vida, lo cual sabemos es imposible la vida a veces no nos lo permite y nuestra mejor aliada/niñera se convierte el celular, la televisión, la tablet, etc y se que no se trata tampoco de ser inquisidores si no de tratar buscar y llegar a un punto medio

- No pantallas antes del primer año de edad
- Entre los 2-4 años de edad máximo 1hr/día priorizando el juego activo y el sueño adecuado (no pantallas al menos 2 horas antes de dormir)

La Asociación Americana de Pediatría recomienda evitar el uso de pantallas en < 18 años

- Solo video llamadas 18-24 meses
- Contenido de alta calidad siempre co-visionado entre los 2-5 años de edad y no más de 1 hora al día
- Tener planes familiares de medios programas educativos
- Planes familiares de juego y comidas sin pantallas

Hoy en día dentro del año en curso 2025 se ha reforzado el restringir uso en menores por la asociación que se ha observado en el desarrollo de trastornos como lo es la ansiedad, la atención, mala calidad de sueño y rendimiento escolar ya que todo esto lleva a repercusiones no solo médicas, si no también emocionales e incluso psiquiátricas observándose que

En el sueño mientras más pantalla sobre todo nocturnas menor calidad de sueño, incapacidad para conciliar sueño profundo

En el lenguaje más tiempo en pantalla menos desarrollo y rezago en el vocabulario

En la atención y las funciones ejecutivas con peor desempeño inmediato en las tareas que requieren sobre todo autocontrol y planeación sobre todo cuando predominan los videos cortos

En la conducta y autorregulación al disminuir las oportunidades de espera, el juego simbólico y actividad física aumentando la búsqueda de gratificación inmediata y la intolerancia a la frustración.

Por lo tanto, ¿Cuál es el rol del pediatra?

Sinceramente hablo de una guía sin culpas, una guía donde se pueda establecer un plan concreto pero dando previa información del porque las recomendaciones, no se trata de regañar y mucho menos de juzgar (yo no

vivo en casa de ustedes yo termino la consulta y me voy), no se la necesidad que tiene cada familia de apoyarse hoy en día de la tecnología pero mi recomendación es hacerlo consciente y sobre todo poder generar un plan de acción.

1. Anticipar desde el control sano permitir el desarrollo del pequeño de forma "natural" sin pantallas por lo menos el primer año de vida lo que dará un sueño reparados y mayor capacidad cognitiva para el desarrollo del lenguaje y la atención
2. Priorizar hábitos diarios
 - a) Sueño suficiente y sin pantallas al menos 2 horas antes de dormir
 - b) Juego activo y al aire libre sustituir pantallas por movimiento
 - c) Lecturas y juego simbólico para entrenar a la espera, a la tolerancia a la frustración a la creatividad y a la autorregulación
 - d) Dosificar y acompañar la exposición a pantallas

0-18 meses solo videollamadas con familia

18-24 meses solo contenido de alta calidad, educativo, NO VIDEOS CORTOS de < 7 segundos de duración por escena y siempre acompañado de un adulto

2-5 años tratar que sea < 1 hora al día, co visionado y sin autoplay es decir, desactivar la reproducción automática y elegir episodios con principio y fin, con anuncios y pausas reales.

>6años sin pantallas en dormitorios, tiempos y contenidos pactados, enseñar pausas y metas para lograr retener la tolerancia a la frustración

Microhábitos diarios: poder mantener esperas breves es decir conteo de 20-30 segundos para realizar lo que el pequeño quiere justo en ese momento, juegos de turnos con recetas simples, rompecabezas, lectura en voz alta y dar silencios sin estímulos

Conclusión: La tecnología es parte del mundo de nuestros hijos e hijas, el reto es enseñar a usarla para favor de un adecuado desarrollo y no en contra, limitar pantallas tempranas y acompañar en los contenidos y devolver las pausas y juego a la vida cotidiana como intervención de alto impacto para la autorregulación y en todo este proceso; el pediatra nos volvemos una guía esencial traduciéndolo en evidencias de la formación de hábitos SIN CULPAS Y CON EMPATÍA.

Recordemos

"La paciencia también se entrena con juego, espera y vínculos que NO se reproducen en automático y sin pausas"

El Nuevo

PLAN PLATINO

El plan que cambiará la forma de hacer marketing



VISIBILIDAD + AUTORIDAD + RESULTADOS

LLAMANOS HOY +1 551 254 8201

JINGLE RADIAL
SEMANAL CREADO
PARA IMPACTAR

PRESENCIA EXCLUSIVA
EN "PROFESIONALES
RECOMENDADOS"

ANUNCIO PUBLICITARIO
EN REVISTA DIGITAL +
ARTICULO

<https://bit.ly/miplanplatinum>

LA MANQUITA

¿QUE SERIA MALAGA SIN LA MANQUITA?



LA MANQUITA

Irene Abecia Navarro

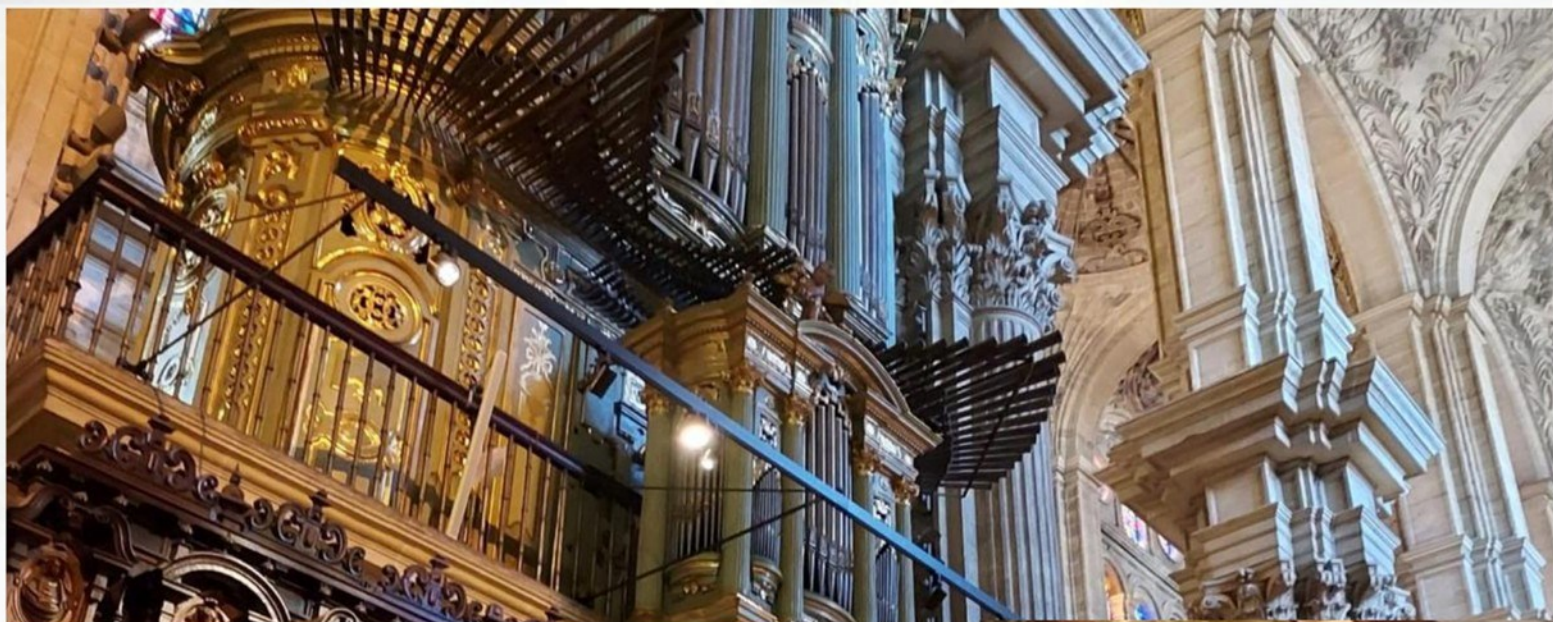
Guía de Turismo desde España & Columnista de
Destinos FEM International Group

Qué sería Málaga sin La Manquita? Sería un cuerpo sin alma; una rosa sin fragancia; un grito en la noche sin voz. La catedral malagueña ha sido y sigue siendo faro espiritual para todos sus visitantes. Movidos por la fe o por razones culturales, su visita es indiscutiblemente obligada. Sus doradas piedras nos hablan de tiempos convulsos en los que su interior ofrecía refugio, además de solaz para el espíritu, que, enardecido por la belleza de sus formas, ensalzaba con cánticos de esperanza la buena nueva cristiana.

San Ciriaco y Santa Paula, patronos de la ciudad, estuvieron presentes incluso antes de que los
NEW JERSEY, ESTADOS UNIDOS | NOVIEMBRE 2025

ga en 1487. Dos hermosos relieves en mármol los representa en la





fachada principal, de estilo barroco, la que luce majestuosa en la Plaza del Obispo; además de una delicada Anunciación, obra de Antonio Ramos, hábil arquitecto lugareño nombrado maestro mayor en 1756.

s precisamente en ese mismo lado donde la hermana mayor de La Manquita se yergue orgullosa con sus 87 metros de altura y las 14 campa-

nas, que solemnes se escuchan a la hora del Ángelus. En esa torre vivió el músico malagueño Eduardo Ocón junto con su familia, segundo organista de la catedral a finales del siglo XIX.

Las sublimes notas de los dos órganos acompañan los rezos y cantos de los canónigos, capellanes y dignidades catedralicias en el magnífico coro, ubicado en la

nave central. La sillería está considerada una de las obras escultóricas más importantes del barroco español del siglo XVII. Esculturas de madera de cedro muestran sin rubor sus éxtasis, otras observan impávidas los asombrados rostros de los visitantes que, absortos, no pueden ocultar su merecida admiración.



La esbelta capilla mayor se adapta a un espacio enmarcado por pilares. El pintor italiano Cesare Arbassia se encargó de dorar los elementos arquitectónicos, policromar las figuras y completar la capilla con murales. Un maravilloso espectáculo para la vista, un delicioso bocado para el alma.

Numerosas capillas, delicadamente embellecidas con retablos, pinturas y vidrieras, se suceden en las naves laterales, destacando en la girola la Capilla de la Encarnación. En ella, dos mausoleos dan cobijo y descanso a dos relevantes obispos: Molina Lario y Fray Bernardo Manrique.

Muy pronto, nuevos monumentos malagueños para deleite de todos ustedes, estimados lectores.





10 CLAVES, AHORA ENFOCADAS EN QUE TU DINERO TE ALCANCE PARA CELEBRAR EN GRANDE ESTA NAVIDAD

Graciela Velasco Aguirre

Contadora pública, escritora, locutora y podcaster mexicana. Co-Conductora de "Semillas de Abundancia" en Luna 9 Radio

Graciela Velasco Aguirre, cuya trayectoria está marcada por el aprendizaje, la reflexión y una permanente búsqueda de superación personal. Les presento a Graciela Velasco Aguirre, contadora pública, escritora, locutora y podcaster mexicana. Graciela ha vivido en diversas ciudades de México, lo que le ha permitido conocer diferentes maneras en que las personas administran y aprovechan su dinero, enfrentando retos reales y encontrando soluciones prácticas para hacer que cada peso rinda más. Es autora de la trilogía "Consejos para mi hermano (y para ti también)", una obra inspirada en sus propias experiencias y en consejos financieros cotidianos, pensados para quienes buscan mejorar su relación con el dinero desde la vida diaria.

Como locutora y podcaster, Graciela ha transformado su vocación de contar historias en herramientas útiles, creando el podcast "Graciela Velasco Cuentacuentos", donde narra biografías de personas que han dejado

un legado muy valioso para todos. También tiene el podcast de "Día con día de la mano de Dios", espacio en el que comparte capítulos de la Biblia así como breves reflexiones sobre la importancia de los valores y la sabiduría en la toma de decisiones.

Además de su labor como escritora y comunicadora, Graciela cuenta con una sólida formación académica y profesional en el ámbito financiero. Es egresada como Contadora Pública de la Universidad de Guanajuato. Su experiencia laboral incluye su colaboración en despachos contables y en la Contaduría Mayor de Hacienda de Guanajuato, donde comprendió la importancia de la transparencia y el uso eficiente de los recursos tanto en el sector público como privado.

Más adelante, Graciela se especializó en Finanzas, manejando Cuentas por Pagar, activos fijos y proyectos dentro de una empresa transnacional automotriz. Tras este recorrido profesional, decidió dar un giro cuando estudio locución e inició una nueva aventura en

el mundo de los podcasts y los libros, con el objetivo de compartir su voz, su experiencia en diversos temas y sobre todo acompañando a otras personas.

Graciela es una mujer que inspira a través de sus palabras y acciones, siempre buscando dejar herramientas útiles y motivar a otros a vivir con propósito, autenticidad y responsabilidad. Así que quédate, prepara tu café o tu té, y acompáñanos en este conversatorio, porque aprender a hacer rendir tu dinero es el primer paso para construir una vida financiera más estable y llena de oportunidades.

La Navidad esta ya a la vuelta de la esquina como se dice coloquialmente. Aquí van las 10 claves, ahora enfocadas en que tu dinero te alcance para celebrar en grande esta Navidad sin quedarte corto:

- 1) **Haz un presupuesto navideño:** Antes de empezar a comprar regalos, cena y adornos, siéntate y haz cuentas específicas para diciembre. Separa lo que ya tienes y lo

- que necesitarás, así evitarás sorpresas y no te vas a endeudar por la emoción del momento.
- 2) **Define tus prioridades festivas:** Piensa cuáles son los gastos esenciales para tu celebración: ¿La cena familiar, los regalos, los viajes? Decide qué es lo más importante para ti y tu familia, y enfoca ahí tu dinero, dejando lo menos necesario para después o de plano eliminándolo.
 - 3) **Separa algo para el ahorro, incluso en fiestas:** Aunque parezca difícil, aparta una parte de tu aguinaldo o ingresos extra para el ahorro. Recuerda que enero llega rápido y los gastos no paran, así que ese guardadito te dará tranquilidad cuando pase la fiesta.
 - 4) **Evita compras impulsivas navideñas:** Antes de comprar ese regalo o adorno que viste en oferta, date un tiempo para pensarlo. Muchas veces, después de unas horas o un día, te darás cuenta si realmente lo necesitas o si solo fue el impulso del momento.
 - 5) **Compara precios y busca promociones especiales:** Aprovecha los descuentos de temporada, compara en diferentes tiendas y no compres en el primer lugar que veas. Así tu dinero rinde más y puedes conseguir mejores regalos sin gastar de más.
 - 6) **Planea las compras grandes con anticipación:** Si quieres renovar algo en casa para la fiesta o hacer una compra importante, ve ahorrando desde antes y checa cuándo hay remates navideños. Así evitas gastos de último minuto y puedes aprovechar mejores precios.
 - 7) **Revisa tus suscripciones y servicios:** Haz una limpieza de lo que realmente usas en diciembre, cancela lo innecesario y destina ese dinero para tus celebraciones. Es buen momento para ajustar y usar esos recursos donde más te hagan falta.
 - 8) **No te llenes de deudas por la Navidad:** Usa el crédito solo si es indispensable y para cosas que realmente valgan la pena. Recuerda que los intereses nunca descansan, así que evita endeudarte por regalos o cenas; mejor busca alternativas creativas y económicas.
 - 9) **Haz equipo con tu familia para ahorrar juntos:** Platiquen sobre el presupuesto y los planes navideños, organicen intercambios de regalos, cenas donde todos cooperen o actividades gratuitas. Cuando todos están en la misma sintonía, el gasto baja y el ambiente mejora.
 - 10) **Evalúa y ajusta después de las fiestas:** Al terminar la temporada, revisa cómo te fue con los gastos y el ahorro. Ajusta lo que necesites para el siguiente año y aprende de lo que salió bien o mal, así cada Navidad será más tranquila y disfrutable.

¿A poco no se siente más fácil así? Lo importante es arrancar y, poco a poco, verás cómo las fiestas se disfrutaban sin estrés ni apuros. ¡Aquí seguimos para acompañarte en este camino!

Anúnciese
con nosotros

CRECER

Revista
FEM International

201-351-3907

Crezcamos
juntos

Revista
FEM International

+1 551 254 8201





COLECTIVO MALAGUEÑO DE ESCRITORES

Isabel María Valencia

Presidenta del Colectivo Malagueño de Escritores
y Columnista Cultural de FEM International Group

1 INMACULADA ESPINOSA

La primera vez en algo suele ser una sorpresa para quien lo vive, pero Inmaculada Espinosa buscó ser una de las primeras mujeres en el cuerpo de policía de Málaga hasta conseguirlo. Gracias a su esfuerzo y dedicación, se ganó el respeto de sus compañeros y ciudadanos.

Nacida en la ciudad costera de Málaga un 13 de noviembre, licenciada en Historia y Criminología, amante de la música y las letras. Forma parte de la primera promoción de mujeres de la Policía Local de



Málaga, desde 1982 hasta 2018. Creció en su carrera profesional impulsando y dirigiendo la creación de diversos proyectos innovadores como el Subgrupo de Educación Vial y el primer grupo de Mediación Policial, siendo referente y ponente en diversos foros, recibiendo reconocimiento a nivel nacional.

Mujer y Policía.

Su inquietud por la escritura se inicia editando diversos cuentos infantiles y relatos cortos, que la llevan a comprometerse aún más con su faceta literaria, publicando su primer libro "Mujer y Policía", en el que se desgarran ante sus lectores exponiendo su experiencia vital y regalándonos su mirada más íntima.



2 ANTONIO HURTADO

Sus comienzos con las letras se fueron formando cuando era niño, al contar cuentos en los escalones del portal del corralón. Estudios en el Colegio San Vicente Ferrer y unos años más tarde en el Ave María. De ahí pasó a trabajar al mercado Central de Atarazanas, en el puesto de frutas de sus queridos padres. Más adelante fue contratado en el Corté Inglés.

Sus ilusiones siempre fueron expresar lo que llevaba dentro, escribir sus vivencias y se decidió a relatar la memoria de su añorada familia. En el año 2018 su sueño se hizo realidad al publicar su primer libro.

Historias de Málaga. Barrios Trinidad y Perchel.

Narra las vivencias en primera

persona del autor desde su infancia en uno de los barrios más emblemáticos de la ciudad de Málaga hasta el momento presente. El libro cuenta con el testimonio de los vecinos que convivieron en estas peculiares edificaciones conocidas popularmente como corralones y que tenían un patio central interior y un pozo o una fuente donde varias familias compartían su día a día en estrecha comunidad. Personajes y artistas destacados de la época, procedentes en su origen de estos hogares, se unen a este recorrido extraordinario por las costumbres de una época singularmente difícil que marcó la semblanza de una parte importante de nuestra historia más reciente.



3 DULCE LOPEZ

Nació el 2 de junio de 2001. Siempre ha sido una gran amante de la lectura y la escritura, en gran parte, gracias a sus padres. Desde que era pequeña se han preocupado por inculcarle ese amor incondicional por leer todas las historias que tenía

a su alcance y, sin duda, lo han conseguido.



seguido.

Actualmente es Graduada en Filología Hispánica y ha cursado el Máster de profesorado. Lleva escribiendo desde que tiene memoria y su intención es no dejar de hacerlo nunca.

Le encanta contar historias y ojalá que estas solo sean las primeras de muchas.

Rosas rojas para Mary

En el frío Londres de 1858, Mary es una joven incrédula enamorada de la idea del amor.

Arthur, su prometido, la irá introduciendo poco a poco en la sociedad londinense, donde Mary descubrirá que no todo es como ella lo había pintado en su imaginación. El



amor y los engaños la perseguirán casi a partes iguales durante los meses que preceden a su boda. ¿Conseguirá Mary el final feliz que tanto ansía?



4 MARIA BORREGO

Nace en Loja (Granada) en plena Guerra Civil. Desde muy pequeña comienza a trabajar, por lo que tiene que abandonar el colegio a muy temprana edad, hecho que la marcará para siem-

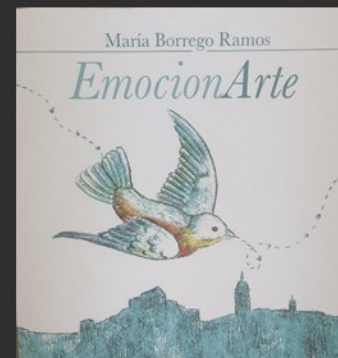
pre. A pesar de ello, tuvo una infancia feliz, en la Alcazaba, barrio donde vive hasta su juventud. Con veintiséis años, contrae matrimonio y se marcha fuera de su pueblo, a las islas Baleares, como dice ella «en busca de una vida mejor». Tan solo un año después, emigra a Bélgica, donde permanece poco tiempo, debido a una enfermedad que la obliga volver a su pueblo natal.

Realiza los estudios primarios y de Graduado Escolar, en el Centro de Educación de Personas Adultas de Loja, siempre movida por su afán de aprender que refleja continuamente en sus escritos.

EmociónArte

EmociónArte. Dice el escritor de La sombra del viento, Carlos Ruiz Zafón, que cada libro tiene un alma, el de la persona que lo escribió y de aquellos que lo leyeron, vivieron y soñaron con él. En este

libro que os presento, ese alma está impregnada de sentimientos y emociones que la autora quiere compartir a modo de abrazo de pincel y tinta, para calar en lo más profundo de vuestro ser. Relatos y poemas con los que pretende EmociónArte, y por ello lo ha querido llamar así y, al mismo tiempo, invitarte a reflexionar sobre valores, costumbres, vivencias, pero esta vez mediante un recorrido por cada uno de sus cuadros, acompañándolos con pequeñas historias reales o imaginadas.





PRESENTACION ARTISTICA DESDE EL PERU

Martha Lucy Quintanilla Velarde

Artista plástica peruana, activista defensora de la naturaleza y el oxígeno

Por: Teodoro Alfredo Sosa Rodríguez—Artista plástico del Perú

Su trayectoria artística inicia a sus 4 años de edad, su madre acuarelista, padre dibujante y el gran pintor Raúl Velarde que fue su padre y guía artístico, sus juegos fueron guiados por un pincel, desde allí nace su inclinación.

Al pasar los años ingresó a la Escuela Carlos Baca Flor en Arequipa, luego pasó a la ENBA Lima, dado que su pintura libre no estaba sujeta a una escuela, fue parte autodidacta.

Desde ese momento comenzó a descubrir la inclinación por la naturaleza, amaba pintar árboles encontraba en ellos formas diferentes, por eso es que sus cuadros tienen el reflejo de la vida humana.

Defendiendo el hecho que el árbol es el pulmón nuestro, sus cuadros llevan la representación de cuerpos humanos, remarcando la

anatomía de la mujer que es llevada al lienzo de esta manera.

La fertilidad de la mujer es tan igual al brote de un árbol, la fortaleza de un cuerpo humano masculino es la fortaleza que refleja un árbol fuerte erguido es así que hasta el día de hoy lleva su arte en murales, pintura al óleo, body paint y performance realizadas con el gran artista Richard Torres que va llevando la defensa a diferentes países.

Presentación artística:

1. Título: Amor fraterno

Dimensiones: 0.80 ancho / 0.94 alto

2. Título: Florecimiento

Dimensiones: 0.70 ancho / 0.94 alto

3. Título: Niños Awajun

Dimensiones: 0.81 ancho / 0.61 alto

4. Título: Selva Natura

Dimensiones: 0.70 ancho / 0.90 alto

5. Título: Vida

Dimensiones: 0.70 ancho / 0.90 alto

Selva Natura 0.70 ancho / 0.90 alto



4

Amor Fraternal 0.80 ancho / 0.94 alto



1

FloreCIMIENTO 0.70 ancho / 0.90 alto



2

Vida 0.70 ancho / 0.90 alto



5

Ñiños Awajun 0.81 ancho / 0.61 alto



3





MERYL STREEP Y ANNE HATHAWAY, PURO GLAMOUR **EN EL PRIMER TRAILER DE "THE DEVIL WEARS PRADA 2"**

Fuente: *Agencia EFE Fashion*

Poco más de 30 segundos son suficientes para comprobar que Meryl Streep y Anne Hathaway derrochan glamour en 'The Devil Wears Prada 2', cuyo primer tráiler fue lanzado este miércoles.

Las imágenes han tenido altas visualizaciones después de que 20th Century Fox publicara este primer avance de la secuela de la película de 2006, una nueva historia en el mundo de la moda que se estrenará el 1 de mayo de 2026.

Los «finos» detalles en el tráiler de 'The Devil Wears Prada 2'

Unos zapatos rojos con tachuelas doradas pisan con fuerza al entrar en una redacción mientras suena el 'Vogue' de Madonna y aparecen imágenes de desfiles.

Al llegar a un ascensor se ve a Meryl Streep/Miranda Priestly, la todopoderosa directora de la revista Runway, con un impecable conjunto de falda de pata de gallo, camisa negra y cinturón rojo, sin olvidar sus eternas gafas de sol.

Cuando las puertas del ascensor se están cerrando, una mano lo impide y aparece Anne Hathaway/Andy Sachs, la periodista becaria mal vestida del inicio de la historia, ahora convertida en una mujer que derrocha tanto glamour como su jefa.

«Took you long enough» («Ya era hora»), le dice una seria Miranda a Andy, que se pone unas gafas de sol mientras esboza una ligera sonrisa.

Una escena que recuerda a la de la película original, cuando Priestly llega a la sede de la revista y

hace su primera y estelar aparición en pantalla dentro de un ascensor.

Junto a Streep y Hathaway regresan Emily Blunt y Stanley Tucci a esta continuación, de nuevo dirigida por David Frankel.

Kenneth Branagh como el marido de Priestly es una de las incorporaciones más notables al elenco de una historia inspirada en la novela homónima de Lauren Weisberger, que retrata las entrañas del mundo de la moda y su parte más hostil.

La película fue un éxito que recaudó más de 326 millones de dólares a nivel mundial.

FEM International

Informes y Ventas de Publicidad:

feyesperanzamag@gmail.com | (201) 351-3907



"La educación no es preparación para la vida;
la educación es la vida misma"

- John Dewey



Revista FEM International



**SUSCRIBANSE Y
DISFRUTEN**

Revista Multicultural e Informativa

ESTADOS UNIDOS | EDICION 166



LA OREJA DE VAN GOGH ANUNCIA 7 NUEVOS CONCIERTOS **TRAS AGOTAR ENTRADAS EN VARIAS CIUDADES**

La Oreja de Van Gogh ha añadido siete nuevas fechas a su próxima gira, con Amaia Montero de regreso al grupo, tras haber agotado en una hora las entradas para los conciertos de Barakaldo, San Sebastián, Zaragoza, Pamplona, Valencia, Barcelona y Madrid.

Las entradas han salido a la venta a las 16:00 horas en lugar de a las 12:00 debido a los problemas derivados de la caída de los servicios web de Amazon y en una hora se han

agotado en algunas de las plazas anunciadas, al venderse más de 100.000 entradas.

Por este motivo, el grupo ha publicado en su página web seis nuevas fechas: el 10 de mayo de 2026 en Barakaldo; el 31 de mayo un tercer concierto en Madrid; el 1 de agosto el segundo recital en San Sebastián; el 5 de septiembre, nuevo recital en Valencia; el 10 de octubre repiten en Zaragoza; el 7 de noviembre en Barcelona y el 21 de noviembre nueva

cita en Pamplona.

Son seis ciudades por las que ya pasaba la gira, pero en las que repetirán concierto al haberse agotado las entradas puestas a la venta hoy.

La gira 'Tantas cosas que contar' significa la reunión del grupo con su vocalista original, Amaia Montero, tras la marcha de Leire Martínez, aunque en ella no participará Pablo Benegas.

RAPHAEL DICE QUE ES "UN MOMENTO IMPAGABLE" **SER LA PERSONA DEL AÑO EN EL LATIN GRAMMY 2025**



Para el músico español Raphael recibir un homenaje a Persona del Año en los Latin Grammy «es un momento impagable» y nunca imaginó este momento en sus más de 60 años de trayectoria. Este reconocimiento «se lo dedico al público», expresó el músico durante su paso por la alfombra roja por el evento en el que se le rendirá homenaje este miércoles al artista de 72 años. Lo que más le ilusiona de esta gala, previa a la 26 edición de los Latin Grammy que tendrá lugar mañana en Las Vegas (EE.UU.), «es pasarlo bien con la familia», agregó. Y espera que «sea una noche especial». «Puede ser mi gran noche», bromeó haciendo referencia a una de sus canciones más famosas. El cantante de 82 años nacido en Linares, comenzó su trayectoria profesional con tan solo 16 años y su carrera despegó en la década de 1960. En 1966 representó a España en el festival de Eurovisión con 'Yo soy aquel', uno de los temas más conocidos hasta la fecha. Su estilo dramático en el escenario, su potente voz, su amplio rango vocal, así como la temática de amor que abordaba en su música, le otorgó el título de el 'Divo de la balada romántica' convirtiéndolo en un ídolo en España y Latinoamérica.

La cantante italiana Laura Pausini se ha reunido este miércoles con el papa León XIV en el Vaticano y le ha regalado la única copia de un tema inédito que ha grabado con una versión de un canto de San Francisco de Asís.

La artista italiana acudió a la cita vestida completamente de negro, acompañada por el equipo de la compañía Warner Bros y con una carta dirigida a «Su Santidad Papa León», tal y como se aprecia en las imágenes difundidas por la Santa Sede. Pausini recibió ante la presencia de León XIV el premio 'Global Icon' otorgado por 'Billboard Italia' por su «talento y compromiso para inspirar y unir a generaciones de todo el mundo», informó esa revista especializada. Después, la cantante obsequió al papa con una canción inédita, grabada en una sola copia, en la que interpreta una parte del 'Cantico de las criaturas' de San Francisco de Asís. Por su parte, 'Billboard Italia' ha entregado al pontífice estadounidense una placa simbólica en la que se defiende «la importancia de que las voces de las mujeres en el mundo de la música sean cada vez más reconocidas y escuchadas».

LAURA PAUSINI REGALA UNA CANCION INEDITA AL PAPA LEON XIV **EN UN ENCUENTRO EN EL VATICANO**





MISS UNIVERSO 2025: FATIMA BOSCH DE MEXICO ES LA GANADORA DE LA EDICION 74

Fuente: [Glamour.mx](https://www.glamour.mx)

Ahora, Bosch se convierte en la cuarta mexicana en ser coronada como Miss Universo.

La nueva reina es la sucesora de Victoria Kjær Theilvig, quien obtuvo la corona de Miss Universe 2024 y se convirtió en la primera danesa en ganar el certamen internacional.

Ahora, Bosch se convierte en la cuarta mexicana en ser coronada como Miss Universo.

La edición 74 del certamen de belleza más grande del mundo llegó a su final este viernes 21 de noviembre para Tailandia, el país anfitrión por cuarta ocasión en la historia. Las 119 concursantes se reunieron en la Arena Impact de Bangkok para dar el último paso en su camino hacia la coronación, aunque solo una podría recibir la gran

joya de manos de Victoria Kjær Theilvig de Dinamarca, ganadora del año pasado: la corona bautizada como The Lumière de l'Infini elaborada por Jewellmer, cuyo valor supera los 5 millones de dólares.

El evento principal del calendario de 22 días arrancó con el show inaugural a cargo del artista tailandés, Jeff Satur, quien cantó en vivo como nunca sus mayores hits luciendo un elegante traje negro con bordados dorados para darle la bienvenida a todo el público en su casa y dar entrada a todas las participantes.

A continuación, conocimos al jurado compuesto por Chalisa Thaochalee, médica y Miss Tailandia 1998; Ismael Cala, periodista cubano; Saina Nehwal, badmintonista india; Andrea Meza, Miss Universo 2020 de México; Natalie Glebova, Miss Universo 2005 de Canadá; Sharon Fonseca, esposa de Gianluca Vacchi; y Louie Heredia, cantante filipino.

Enseguida, anunciaron a las 30 finalistas para realizar los desafíos especiales de la noche, un listado orgulloosamente dominado por latinas, y así pudo comenzar la primera fase: el Desfile de Trajes de Baño, de donde fueron seleccionadas las siguientes 12 en avanzar al show de Vestidos de Gala. Tras su deslumbrante paso, eligieron el prestigioso top cinco: Praveenar Singh de Tailandia, Ahtisa Manalo de Filipinas, Fátima Bosch de México, Stephany Abasali de Venezuela y Olivia Yace de Costa de Marfil.

Para dar paso a la última categoría de Miss Universo 2025, Jeff Satur regresó al escenario ahora con un traje satinado en color violeta decorado por pedrería tan deslumbrante como su



potente voz. A su ritmo, las cinco finalistas avanzaron aún en su vestido de noche hacia el borde del escenario más cercano a los jueces, quienes las esperaban con sus preguntas para la prueba decisiva. Cada una respondió sus respectivas interrogantes con convicción, pues sería su último esfuerzo por demostrarse merecedoras de la gran corona.

Entonces, hizo su entrada la actual Miss Universo, Victoria Kjær Theilvig de Dinamarca, quien lucía como la reencarnación de la princesa Odette en un majestuoso vestido blanco incrustado de miles de diamantes, para prepararse a la entrega de su tiara a ¡Fátima Bosch de México!

Al escuchar su nombre anunciándola como la ganadora de Miss Universo 2025, la tabasqueña de 25 años cambió su expresión de esperanza y nerviosismo a sorpresa y orgullo, mientras las lágrimas inundaban sus ojos. Entonces, su sucesora le colocó The Lumière de l'Infini y le entregó su ramo de flores, al tiempo que el público inundaba el ambiente sonoro con aplausos entusiastas y porras clásicas mexicanas. Coronada y con ramo en mano, la ganadora hizo su primera caminata y sus compañeras se acercaron a ella para felicitarla con mucho cariño.

El triunfo de la talentosa joven marca la cuarta corona de Miss Universo para México: Lupita Jones en 1991, Ximena Navarrete en 2010, Andrea Meza en 2020, y cinco años más tarde se une Fátima Bosch, rompiendo el empate con Estados Unidos, quien ahora es el único país en reunir tres títulos.

¡ANUNCIATE!
EN



**MEDIA KIT
DISPONIBLE**

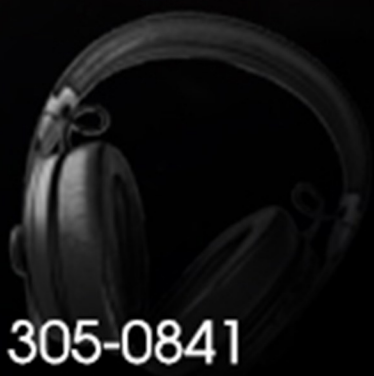
CONTAMOS CON
PAQUETES
PARA NEGOCIOS, SERVICIOS,
EMPRENDIMIENTOS Y MAS...

Da a conocer tu negocio o emprendimiento



PARA MAYORES INFORMES:

WhatsApp: +1 551.254.8201 | 1 (201) 305-0841



UNETE A NUESTRO CHAT DE

Telegram




CONVIÉRTETE EN PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD DE TELEGRAM Y ENTERATE DE NUESTRA PROGRAMACIÓN Y MUCHO MÁS

Escanea aquí

<https://t.me/Luna9radiochat>



Unete a nuestro canal de

WhatsApp

Mantente al tanto de nuestra programación

<https://bit.ly/l9rd-canal-wa>

LAW OFFICES OF
INGRID ECHEVERRIA
ATTORNEYS AT LAW

MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA



¡LA ABOGADA DE LOS LATINOS!

NUESTROS SERVICIOS

- Deportation Defense
- DACA
- Residencia y Ciudadanía
- Leyes de Familia / Divorcio
- Custodia / Soporte para Niños
- Abuso Infantil
- Violencia Doméstica
- Defensa de Deportación
- Corte Municipal
- Defensa por DUI



424-57th Street,
West New York, NJ 07093

INFORMES

201 295 8999
551 313 3191

Abogada Ingrid Echeverria | [echeverriainmigrationtv](#)

PIENSA EN GRANDE E IMPULSA TU NEGOCIO

Usted también puede ser parte de nuestra Guía Comercial - un espacio exclusivo para tu negocio con full herramientas digitales.



Tel: 1 (201) 359-3907 | WhatsApp +1 551.327.2498



LUNA 9 RADIO DIGITAL

Conectando coraones

01/09/2026

3^{ER} ANIVERSARIO



SERIES DE ENTREVISTAS A PROFESIONALES SERIOS
Y RESPONSABLES, TEMAS DE CRECIMIENTO DESDE EL 2023





Te acompaña

MARKETING PARA ESCRITORES

COMBINACION DE estrategias y tácticas para AUMENTA TU VISIBILIDAD

- Llegue a una audiencia global.
- Publicidad de promoción de sus libros.
- Publicidad en internet & Paid Media.
- Diseños creativos.
- Creación de marca personal.
- Entrevistas en programa cultural.
- Difusión en podcast.



¡NO TE QUEDES AFUERA,
SOLICITA MAS INFORMACION!

https://bit.ly/mkt_escritores



SIGUENOS EN YOUTUBE



Join us on 



<https://www.youtube.com/@feminternationaltv>

Disfruta de entrevistas, videos comerciales, podcast, radio en vivo, eventos culturales y mucho más en nuestro canal oficial de YouTube.



SOPA de LETRAS

Encuentra las palabras ocultas en la sopa de letras. Las palabras pueden estar en cualquier dirección; horizontal, vertical o diagonal.

¡BUENA SUERTE Y QUE SE DIVIERTAN!

Lista de palabras:

NAVIDAD
RENOS
SANTA
TRINEO
NIEVE
FAMILIA
PAZ
AMOR
REGALOS
CAMPANAS
LUCES
VILLANCICOS
ESTRELLA
ARBOL
GORRO
JUGUETES
CHIMENEA
POSADA
ABRAZOS
MAGIA

F	A	S	J	H	R	G	E	K	V	M	H	L	F	F	Y	W	O	U	R	S	H	P	K	J	B	Y	D	I	
J	M	P	Q	G	J	R	K	G	S	H	H	B	T	I	O	H	X	K	P	D	M	H	F	V	O	S	Q	R	P
V	B	D	R	T	C	R	I	W	D	T	J	Z	Y	F	A	D	B	S	X	S	I	L	U	A	J	V	K	Z	X
R	K	V	C	A	P	N	G	T	O	W	Q	D	J	A	W	D	U	E	E	W	Z	A	G	E	B	N	B	J	T
L	V	O	T	M	Y	N	O	K	C	V	X	Z	K	M	R	T	V	I	P	N	K	H	V	L	X	P	L	N	I
O	O	F	V	Y	F	K	U	F	S	P	I	E	M	B	V	D	I	V	Q	T	D	R	O	F	P	G	V	W	A
H	W	S	A	N	Y	K	V	I	H	A	X	T	Z	V	E	G	A	O	P	F	X	T	B	D	F	O	X	X	C
C	X	N	L	J	V	M	T	M	H	G	S	C	F	B	N	B	L	P	R	Q	L	S	S	K	D	X	R	T	
T	V	H	W	S	R	K	C	I	R	K	U	D	H	S	N	R	U	U	Y	G	H	I	L	B	K	M	V	B	
S	G	K	W	R	G	K	U	Z	F	C	G	F	C	K	Q	E	S	L	Z	T	B	E	P	L	H	O	J	H	T
D	S	W	I	Z	X	E	Q	Q	S	S	V	K	S	R	S	T	L	Y	T	S	H	V	R	S	Z	Z	V	G	W
B	A	W	U	E	J	G	W	V	L	O	Y	G	I	F	R	L	G	H	N	V	O	V	W	G	N	R	X	T	F
C	P	Y	U	X	I	E	F	O	X	L	N	V	O	Y	T	S	X	A	K	B	G	S	I	Z	H	Z	W	P	A
R	O	V	O	O	A	K	J	C	H	E	Y	X	N	Z	Z	M	N	Q	A	C	Q	T	F	Y	N	N	X	D	L
A	H	N	Z	E	A	L	M	T	K	U	I	T	R	A	M	A	Z	H	R	T	X	L	G	X	G	W	C	D	B
W	A	S	M	A	Q	R	L	B	Q	X	J	M	J	A	O	P	Z	J	Q	A	L	S	K	X	Z	J	F	L	K
U	L	C	R	B	M	Y	F	C	F	V	K	Q	M	Q	S	J	N	Q	T	R	I	T	J	X	E	E	B	J	T
F	E	O	E	E	M	W	M	K	G	W	F	S	Z	Z	N	J	O	Z	U	N	Z	I	T	G	P	S	C	D	J



¿Lograste encontrar todas?

¡Sigue practicando y divirtiéndote con nuestra Sopa de Letras de FEM!

Aprenda más todos los meses con estos
coleccionables de FEM International Magazine



Inglés viendo y aprendiendo



Christmas tree
árbol de Navidad



Christmas music
música navideña



ornament
adorno



Christmas card
tarjeta de Navidad



Santa Claus
Papá Noel



wreath
guirnalda



entretenimiento



[<< REGRESO A CONTENIDO](#)

- [81 Presidente del Perú recibió la llama de los juegos Bolivarianos 2025](#)
- [82 Cristiano Ronaldo cena con Trump en la Casa Blanca como parte de la delegación de Arabia Saudi](#)
- [83 Flamengo el “Rey de Copas” de La Libertadores](#)
- [84 Cena de Thanksgiving](#)
- [86 Divali en Guttenberg](#)

FIFA WORLD CUP 2026™



Fotografía cedida por la Presidencia de Perú de su mandatario, José Jerí (c), sosteniendo un recipiente de vidrio que porta la 'llama bolivariana' en Lima (Perú). EFE/ Presidencia de Perú

El presidente de Perú, José Jerí, recibió este domingo, procedente de Caracas, la llama que encenderá la antorcha de los XX Juegos Bolivarianos Ayacucho-Lima 2025, que se inauguran el próximo 22 de noviembre con una participación de más de 4.000 atletas de 17 países.

El mandatario recibió un pequeño recipiente colgante de vidrio que portaba la «llama bolivariana» de manos del presidente del Comité Olímpico Peruano, Renzo Manyari, en el aeropuerto internacional Jorge Chávez en un acto protocolar con otras autoridades del ambiente deportivo local.

La antorcha inicia su recorrido nacional

Con esta llama, el atleta abanderado será el encargado de encender la antorcha de los juegos, después de que recorra durante toda la semana otras ciudades del país.

Durante la ceremonia, Manyari dijo que «la llama bolivariana reviste una tradición de más de 2.000 años de historia y civilización» y recordó que en los primeros juegos olímpicos de la antigüedad se dio el alto a una situación de conflicto para que «el deporte sea la bandera de paz».



PRESIDENTE DEL PERU RECIBIO LA LLAMA DE LOS JUEGOS BOLIVARIANOS 2025

Fuente: Agencia EFE Deportes

«El deporte une a todas las naciones y hoy, a través de su presencia, se enaltece la presencia de Perú a nivel regional poniendo al deporte como bandera de paz, como bandera de unidad», afirmó Manyari al dirigirse al gobernante interino.

Los Bolivarianos 2025 Reunirán a 4.000 Deportistas

Los Juegos Bolivarianos Ayacucho – Lima 2025 se disputarán del 22 de noviembre al 7 de diciembre con la participación de 4.000 atletas y 1.600 oficiales de 41 deportes y 57 discipli-

nas en 43 escenarios deportivos de ambas ciudades peruanas.

Los países confirmados en la competencia, algunas de cuyas delegaciones ya están en Perú, son Barbados, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Curazao, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Jamaica, Panamá, Paraguay, República Dominicana, Trinidad y Tobago, Uruguay y Venezuela.



Fotografía del futbolista portugués Cristiano Ronaldo en la cena entre Trump y la delegación del príncipe heredero de Arabia Saudí, Mohamed bin Salmán, en la Casa Blanca, en Washington (EE.UU.). EFE/EPA/Anna Rose Layden

CRISTIANO RONALDO CENA CON TRUMP EN LA CASA BLANCA **COMO PARTE DE LA DELEGACION DE ARABIA SAUDI**

«un verdadero socio para la paz y la prosperidad» en el mundo y para la paz en el Medio Oriente—Donald Trump

Cristiano Ronaldo, capitán de la selección portuguesa de fútbol y jugador del Al-Nassr saudí, cenó este martes en la Casa Blanca con el presidente estadounidense, Donald Trump, como parte de la delegación que acompaña al príncipe heredero de Arabia Saudí, Mohammed bin Salmán, en su visita a Estados Unidos.

Durante un discurso de bienvenida a la cena, Trump destacó la presencia de la superestrella portuguesa y dijo que su hijo, Barron, estaba emocionado por conocer a Cristiano Ronaldo en persona.

A Ronaldo, acompañado de su esposa Georgina Rodríguez, no lo invitaron a tomar la palabra pero sí lo ubica-

ron en los primeros asientos de la mesa en el Salón Este de la Casa Blanca.

El presidente Trump dio la bienvenida a los invitados calificando al príncipe heredero como «un verdadero socio para la paz y la prosperidad» en el mundo y para la paz en el Medio Oriente.

La cena se atrasó debido a que la alfombra roja colocada fuera del salón tuvo que acompañarse de una carpa debido a la fuerte lluvia en Washington D.C.

Además de Cristiano Ronaldo, Trump también recibió a Elon Musk, siendo este el regreso del magnate de la tecnología a la Casa Blanca luego de su distanciamiento con el mandatario republicano.

Jugadores de Flamengo celebran con el trofeo al ganar la Copa Libertadores. EFE/ José Jácome

Flamengo se consagró este sábado como campeón de la Copa Libertadores de 2025 tras derrotar por 0-1 a Palmeiras, con lo que se convirtió en el primer equipo brasileño que logra cuatro títulos de la máxima competencia del fútbol sudamericano.

Un anotación de Danilo a los 67 minutos de juego permitió al nuevo 'rey de copas brasileño' de la Libertadores celebrar por todo lo alto una trabajada, pero merecida, victoria, en un partido que se disputó con los dientes apretados en el Estadio Monumental de Lima.



FLAMENGO EL “REY DE COPAS” DE LA LIBERTADORES

Flamengo, un gigante de finales en la Libertadores

Para el Mengao esta fue la cuarta final de Libertadores en los últimos seis años, en las que obtuvo el título de 2019 ante River Plate, en Lima, y 2022 frente al Athletico Paranaense (1-0) en Guayaquil (Ecuador), mientras que perdió la de 2021 en Montevideo frente al Palmeiras, precisamente.

Anteriormente, había ganado la Libertadores de 1981, en una final de infarto frente al Cobreloa de Chile, que se tuvo que definir en un partido de desempate disputado en el Centenario de Montevideo y que ganó por 2-0 con los dos goles de Zico.

En la cancha del Monumental de Lima ambos equipos comenzaron las acciones a toda máquina, con un Palmeiras buscando siempre explotar la capacidad ofensiva de Vitor Roque y una buena presión en el medio del Flamengo.

Sin embargo, con el transcurrir de los minutos el Mengao se comenzó a asentar en la cancha hasta concretar una mayor posesión del balón, con su juego recostado hacia la derecha, para aprovechar la salida limpia de Varela y Carrascal.

El Fla domina, Palmeiras resiste

Con el control del medio sector, el Flamengo pasó a dominar las acciones, mientras que Palmeiras se hizo fuerte en el fondo para defender con todos sus recursos la portería de Carlos Miguel.

A pesar de ello, el Fla tuvo sus dos opciones más claras de la primera mitad en los pies de Bruno Henrique, que a los 14 desperdició una buena jugada de Guillermo Varela, al enviar muy elevado un disparo desde la derecha.

Casi de inmediato, Samuel Lino contó con otra opción inmejorable, pero su remate potente salió desviado por muy poco.

Palmeiras buscó recuperar posiciones para salir del sofocón y replicó con un tiro libre de Raphael Veiga que fue despejado con los puños por el portero Rossi y luego tuvo un remate de cabeza de Vitor Roque que salió elevado tras rebotar en el piso.

En una de las últimas jugadas del primer tiempo, Bruno Henrique logró llegar a base de velocidad hasta el fondo, pero el portero Carlos Miguel lo anticipó en el mano a mano.

El cabezazo de Danilo cambia la historia en Lima

Flamengo regresó revitalizado de los vestuarios, pero Palmeiras nuevamente lució su potencia ofensiva para buscar que Vitor Roque cauce zozobra.

En la réplica, el Mengao tuvo una llegada a fondo que De Arrascaeta no logró tomar con comodidad, lo que favoreció la anticipación en última instancia de Gómez.

Sin embargo, la persistencia del Flamengo tuvo su premio a los 67, cuando Danilo conectó un balón elevado desde el tiro de esquina con un potente remate de cabeza que dejó sin ninguna opción al portero Carlos Miguel.

Tres minutos después, López tuvo una opción muy clara de emparejar el marcador pero su remate bajó y cruzado salió pegado al palo derecho defendido por Rossi.

A pesar del ingreso de Everton, que estaba anunciado antes del gol, el Flamengo replegó filas para afrontar los intentos ofensivos del Verdão, que fue al frente pero careció de claridad y suerte para vulnerar la muralla defensiva rojinegra, al punto que un remate enviado sobre el final por Vitor Roque salió muy elevado.



CENA POR ACCION DE GRACIAS

La comunidad residentes de la ciudad de Guttenberg compartió una velada muy interesante donde celebró el famoso Thanksgiving o el Día de Acción de Gracias. Dicho evento se llevó a cabo en el Centro de Recreaciones donde cenaron el aclamado pavo y todos se divertieron bailando al ritmo del DJ. Hubo las famosas rifas por parte del comité organizador; La Autoridad de Vivienda de dicha ciudad así como empresas quienes se dieron cita en este magno evento.





Esta es una de las tantas maneras en que La Alcaldía de la ciudad de Guttenberg y Los Concejales comparten con los residentes y las personas mayores en un espíritu de unión y camaradería. Qué mejor oportunidad para dar gracias por todas las bendiciones recibidas que el Día de Acción de Gracias.

La Alcaldía como en muchos eventos, proporcionó transportación para los Senior Citizens o Las personas mayores para que puedan tranquilamente desplazarse hacia el centro de recreaciones. Agradecemos al comité organizador por la gentil invitación.





DIVALI EN GUTTENBERG, NJ

La comunidad hindú y residentes de la ciudad de Guttenberg en el estado de New Jersey compartió una velada muy interesante donde a través de este acto simbólico con la luz sale de las sombras. El comparativo más cercano podría ser como hacemos muchos en el Año Nuevo. Las autoridades de dicha ciudad acompañaron a la comunidad y deleitaron algunos platillos. Los niños disfrutaron mucho y para finalizar se encendieron algunas luces de bengala para cerrar el magno evento



Bienvenidos a "Creciendo Juntos", el espacio creado para abordar una variedad de temas y enfoques centrados en el crecimiento personal y su aplicación en las relaciones de pareja, familiares, amistosas y en las diferentes comunidades a las que pertenecemos.



Empieza con tu café

Un café en calma marca la diferencia. El aroma, el calor y el momento presente se convierten en un ritual que te recuerda que sobreviviste la semana y que ahora viene el descanso



Regalate "Bálsamo para el alma"

Una pausa sagrada en el ritmo del día. Estas cápsulas son susurros del cielo; breves mensajes de amor, guía y consuelo canalizados desde los ángeles y seres de luz. Cada palabra es un bálsamo para el alma, un recordatorio que nunca estamos solos, de que hay una presencia luminosa que acompaña cada paso de nuestro camino.



Después de una semana dura, regálale un café y acompáñanos en Creciendo Juntos.



Cierra con inspiración

Escucha nuestro programa en vivo o en diferido y descubre una película, libro, podcast, cápsula, documental o biografía que aporten tomas de consciencia sobre el crecimiento, la vida y cómo vivirla; esto puede convertirse en una chispa que te despierta de la semana con esperanza y motivación.

Cada Viernes, de 10am a 12pm tiempo de Nueva York, en Creciendo Juntos nos sumergimos en conversaciones enriquecedoras, herramientas prácticas y reflexiones profundas para cultivar una vida más plena y feliz.



Haz una pausa agradecida

Antes de entrar en modo fin de semana, tómate un minuto para agradecer lo que lograste en la semana.



Busca algo motivador

Cada edición de Creciendo Juntos guarda una historia sorprendente: un consejo útil o una cápsula motivadora.

¿Eres profesional en temas de crecimiento personal, salud integral, espiritualidad, educación, psicología o desarrollo humano?

Te invitamos a ser panelista en Creciendo Juntos de Luna 9 Radio Digital. Abrimos un espacio para todos aquellos profesionales que deseen compartir sus conocimientos.



Recibe tareas

Recibe tareas para el fin de semana después de mucho aprendizaje durante nuestro programa de Creciendo Juntos y cada tarea está basada en una reflexión del tema que se comparte durante el programa.

PARA CONVERTIRTE EN SPONSOR DEL PROGRAMA

Simplemente contactarse con nosotros y trabajaremos juntos en estrategias de marketing para su marca, emprendimiento o negocio

WhatsApp (MX) +52 314 109 8502 | Whatsapp (US) +1 551 254 8201



CECIENDO JUNTOS

Viernes 10:00 am - 12:00 pm (Hora de NY)

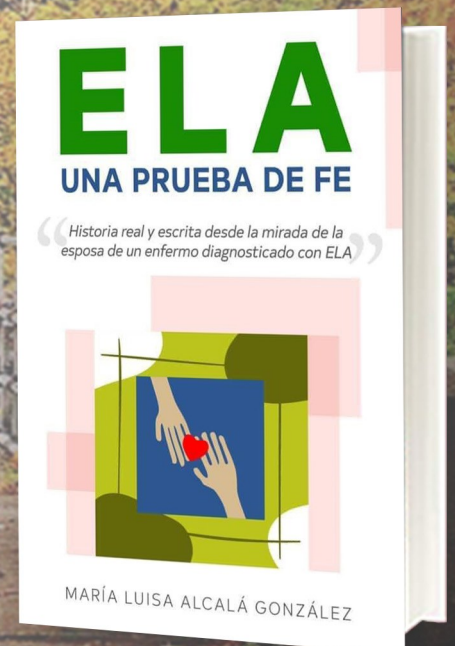


Presentación del libro:

ELA: UNA PRUEBA DE FE



MARIA LUISA ALCALA



Historia real contada desde el corazón, que narra las experiencias vividas por la familia cuando uno de sus integrantes recibe el diagnóstico con la enfermedad Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)



amazonkindle amazon

<https://amzn.to/48p14D0>